
ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО
КУХОНЬКА
Михалыча
ПОДПИШИТЕСЬ!
П1199 «Почта России»
60085 «Почта Крыма»
№ 5 (189), май 2021 г.
Толока
16+
КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО:
СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА
Клубничные идеи:
СОУС К БЛИНАМ
ЗАБАВНЫЕ БУТЕРБРОДЫ
Рыбный день
ISSN 1996-1626
21005>
9 771996 162676
Михалыч:
— Рецепты экономблюд
вы найдете на стр. 16-20

Подпишись

на 2-е полугодие 2021 года

по полугодовому индексу

ПР502

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

с выгодой до 13%

по сравнению с разовым индексом.

А с 7 по 17 июня во время Всероссийской декады подписки получи дополнительную скидку 5%



На сайте toloka24.ru подписаться можно с любого месяца и не выходя из дома. Скидка 15% предоставляется по промокоду SP21

Отзывы наших читателей

Москвичка Наталья Ивановна БОЧАРОВА:

«Никогда не верила в силу гимнастики. Но когда попробовала упражнения доктора Шишонина, поняла, что этот способ «работает». Спасибо журналу «Давление в норме» за доступные рецепты и методы, которые помогают держать давление под контролем».

Татьяна КРАВЧЕНКО из Гомеля пишет:

«Несколько лет назад отказалась от кофе, опасаясь скачков давления. Но прочитала в журнале, что даже гипертонику можно утром выпить чашечку хорошего кофе. Попробовала и с топинамбуром. Необычный, приятный вкус и очевидная польза».

Александр Иванович ХАРИТОНОВ из Смоленска благодарит редакцию:

«Пять лет считал себя гипертоником и пил таблетки. Пока не прочитал в журнале о том, что капли в нос могут провоцировать скачки давления. А я ими пользовался 9 лет! Пришлось направить все силы на избавление от этой напасти. Не поверите, но и давление пришло в норму!»

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Нужный адресат

Вы обращали внимание, что в издании есть авторы, проживающие в США, Эстонии, Литве и др.? С кем-то я лично знаком, а кого-то нашел на просторах интернета. Например, Наталья. Замужем, живет в Польше. В «Одноклассниках» у нее страничка с интересными рецептами, среди которых много польских. Я после их публикации пообещал номерок в подарок. А поскольку планировалась поездка в Варшаву, решил для надежности оттуда выслать журнал по местной почте.

Аэропорт в Вильнюсе. Делаю пересадку. Пересчитываю багаж. Кажись, все в порядке.

Вечером я уже разглядываю достопримечательности польской столицы. Вот и почта. Но в папке нет журнальчика! Пришлось виниться перед Натальей, что подарка не будет. Через день она мне перезванивает и благодарит за номерок. Оказалось, ее сын нашел журнальчик в аэропорту, когда летел из России на семейный праздник. Полистал от нечего делать, а обнаружив фамилию мамы, привез ей. Презент нашел своего адресата!

Люблю чудеса, но теперь для надежности творю их сам: подарил сыну Наташи подписку на свое издание. Он ей точно передаст журнальчики.

Ваш МИХАЛЫЧ

С 7 по 17 июня подпишитесь на «КМ» со скидкой 5%! Подписные индексы: П1199 «Почта России», 60085 «Почта Крыма»

Призвание на всю жизнь

Наши соседи слева — чета престарелых профессоров-химиков, в судьбе сына которых я сыграл не последнюю роль. Правда, они до сих пор не в курсе.



Когда Генка был школьником, все свободное время проводил у плиты — так нравилось ему готовить. О мечте стать поваром даже не заикался: на семейном совете уже давно было решено, что идти ему по стопам родителей.

Я пробовал говорить с его матерью, седовласой дамой в огромных очках. Она тогда с плохо скрытым презрением пригвоздила меня фразой: «Свою дочь вы бы не прочили в поварихи». И даже не дослушала, когда я возразил, что прислушался бы к желанию дочери. Растоптать призвание и сломать личность — страшнее не придумаешь!

Их сын поступил в химико-технологический институт. И все чаще от него стало пахнуть спиртным. Тогда я предложил на лето устроить его в экспедицию к геологам в качестве повара. Он решился и уехал с моими друзьями, а родителям сказал, что едет в деревню, чтобы подготовиться к передаче «хвостов».

Вернулся счастливым, окрепшим, поверившим в себя. А геологи все время были сытые и довольные. Впервые за долгие годы с полноценным питанием.

Генка заработал большие деньги. А еще с геологами они сговорились: зимой ему будут помогать в постылой учебе, а каждое лето он обязался уезжать с экспедицией. Так продолжалось до окончания института. А вручив родителям диплом, он восстал — и пошел на какие-то курсы поваров.

Потом устроился в самой отвратительной столовой своего района. После истерик матери и бойкота отца ему пришлось еще выдержать недовольство коллег пищеблока, привыкших воровать, отчисления начальству с подшефной точки и даже драки. Но он был уже здоровым парнем, закалившимся в экспедициях, с навыками джиу-джитсу...

А дальше... Его фаршированная щука заняла первое место на кулинарном конкурсе, и его пригласили работать в ресторан, часто принимавший иностранцев. Потом послали на учебу в Париж...

— Сын — знаменитый шеф-повар, — с французским прононсом поведала мать Гены, когда мы встретились на улице. Она горда успехами своего сына.

Кстати, интересные рыбные рецепты вы найдете на стр. 6-8.

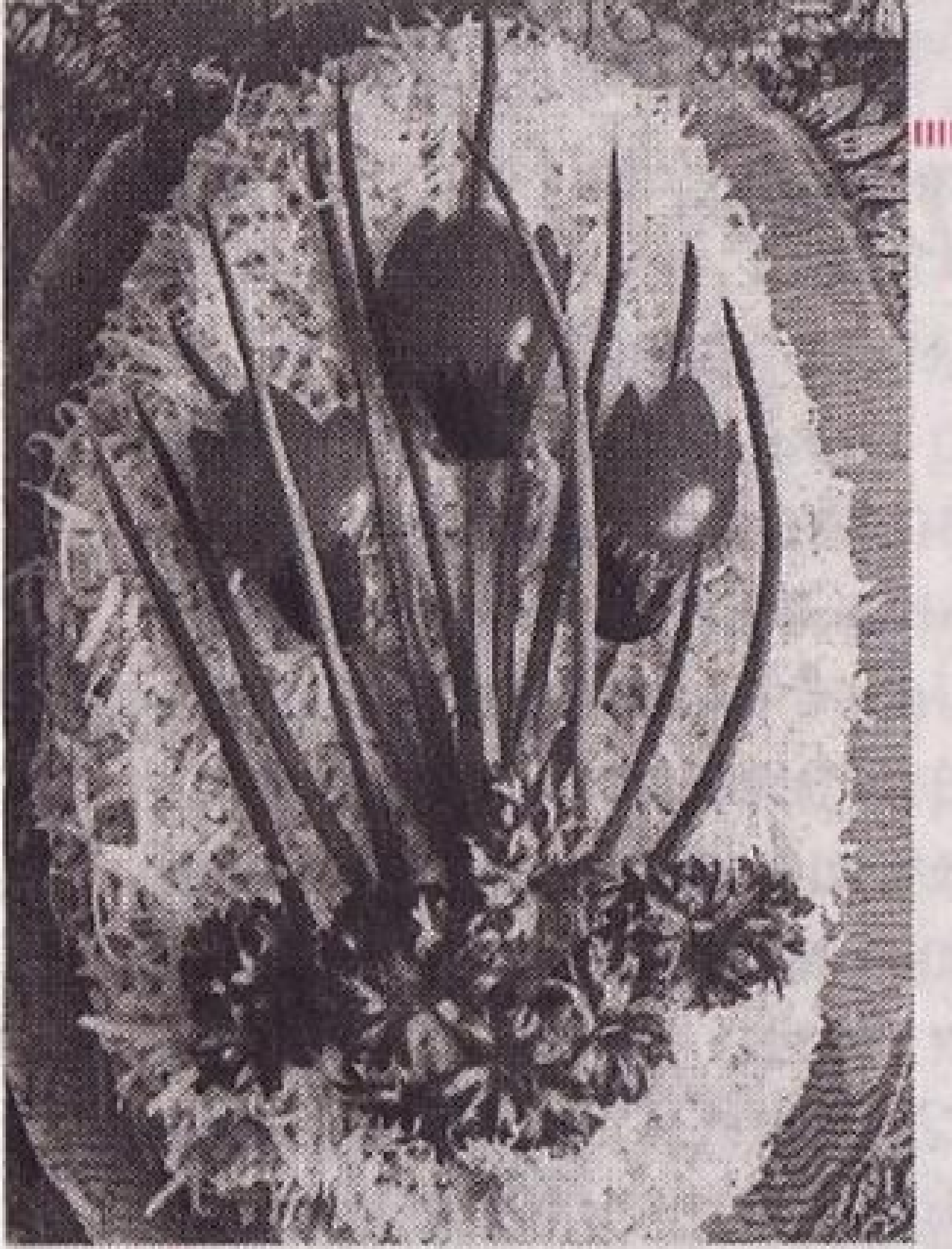
Ваш МИХАЛЫЧ

Как аккуратно разрезать бисквит

Готовому бисквиту даю остыть на решетке, а потом еще и отдохнуть 6-8 часов, завернутым в пищевую пленку. Затем визуально делю его на равные коржи толщиной 1,5 см. Линии намечаю деревянными шпажками. Делаю неглубокий надрез ножом по кругу, где должна пройти граница первого коржа. Ввожу в надрез леску (зубную нить), концы перед собой перекрещиваю и начинаю аккуратно тянуть в противоположные стороны. Постепенно леска (нить) разделит бисквит — и разрез будет ровным и аккуратным.

Тамара ИСАЕВА, повар 6-го разряда, г. Могилев.

Рис. Ирины ПЕРМИНОВОЙ



«Маки» на салат

Простое в исполнении и эффектное украшение праздничной закуски.

Готовый салат посыпаю натертым на средней терке сыром. Выкладываю «цветы»: «бутоны» — из хвостиков огурцов и вытянутых небольших помидоров, «зелень» — перья лука и веточки петрушки.

Лидия СОЛОДОВНИКОВА, с. Курья Алтайского края

Милый завтрак

Любимую яичницу можно еще и вкусно подать.

● ***«Птичка».*** Яйцо жарю, влив в маленькую форму-кольцо (**см. стр. 23**). Затем укладываю на ломтик булки. Декор: кусочки огурца и помидора, кольца маслин, веточки салата.

● ***«Клоун».*** Яичницу украшаю «париком» и «бабочкой» из моркови (лучше сбрызнуть ее растительным маслом). «Шапка» и «глаза» — из огурца, «рот» — кусочек помидора.

И вы делитесь своими идеями украшения и подачи блюд!

Ваша ШУРА



Декор для печенюшек

Выпечка должна быть и вкусной, и привлекательной.

И не только с помощью специальных дорогостоящих приспособлений. Можно в дело пустить простые бытовые предметы, например, молоток. Правда, речь про молоток для отбивки мяса. На сформованных округлых печенюшках делаю им оттиск. Быстро и просто!

Ольга СЕРАЯ, г. Киев



ТЕМА НОМЕРА:

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

Есть проблемы с желудком или щитовидной железой? Врачи советуют поднажать на рыбу. Кстати, приготовленная на огне или запеченная в духовке, она снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как аритмия. В целом рыбное меню оздоравливает организм, избавляет от лишних килограммов и даже молодит! Вот почему среди японцев и населения Средиземноморья много долгожителей. Убедил? Ну как, по рыбке?

Вкусный соус

Готовьте его с запасом! С запеченным картофелем уйдет на ура. А еще вкусно с хлебом. Последний раз подавала соус к блинам с картофельной начинкой.

Слабосоленую сельдь разделываю на филе. Вместе с луком, зеленью укропа и лимонным соком измельчаю в блендере. Смешиваю с жирной сметаной.

Ориентируйтесь на свой вкус: хотите понежнее — добавьте больше сметаны, посолонее — филе сельди.

Татьяна УСЬКОВА, г. Ржев



«Фальшивый краб»

Незаслуженно забытый рыбный салат.

Вскипятить 0,5 л воды, растворив **1 ст.л. сахара** и **1 ч.л. соли.** Залить нарезанного крупными кусками среднего свежемороженого **минтая.** Варить 15 мин. после закипания, дать ему остыть в бульоне, затем разобрать на мелкие кусочки, удалив кости и кожу. Сырую среднюю **морковь** натереть на мелкой терке, **2** вареных **яйца** — на крупной. Все соединить, заправить **2-3 ст.л. майонеза.** Поставить в холодильник на 2-3 часа. Рубленая зелень — по желанию.

Павел СТЕПАНОВ, г. Нижний Новгород

Правило четырех «П»

Не забывайте про главное поварское правило четырех «П», которое действует в отношении любой рыбы: **П**омыть, **П**очистить, **П**осолить, **П**одкислить. От себя добавлю еще парочку: поперчить и посыпать пряными травками (любыми любимыми). Вот тогда рыба действительно получится восхитительно вкусной.

Олег КЛИМУК, шеф-повар, г. Ивано-Франковск

Солянка с горбушей

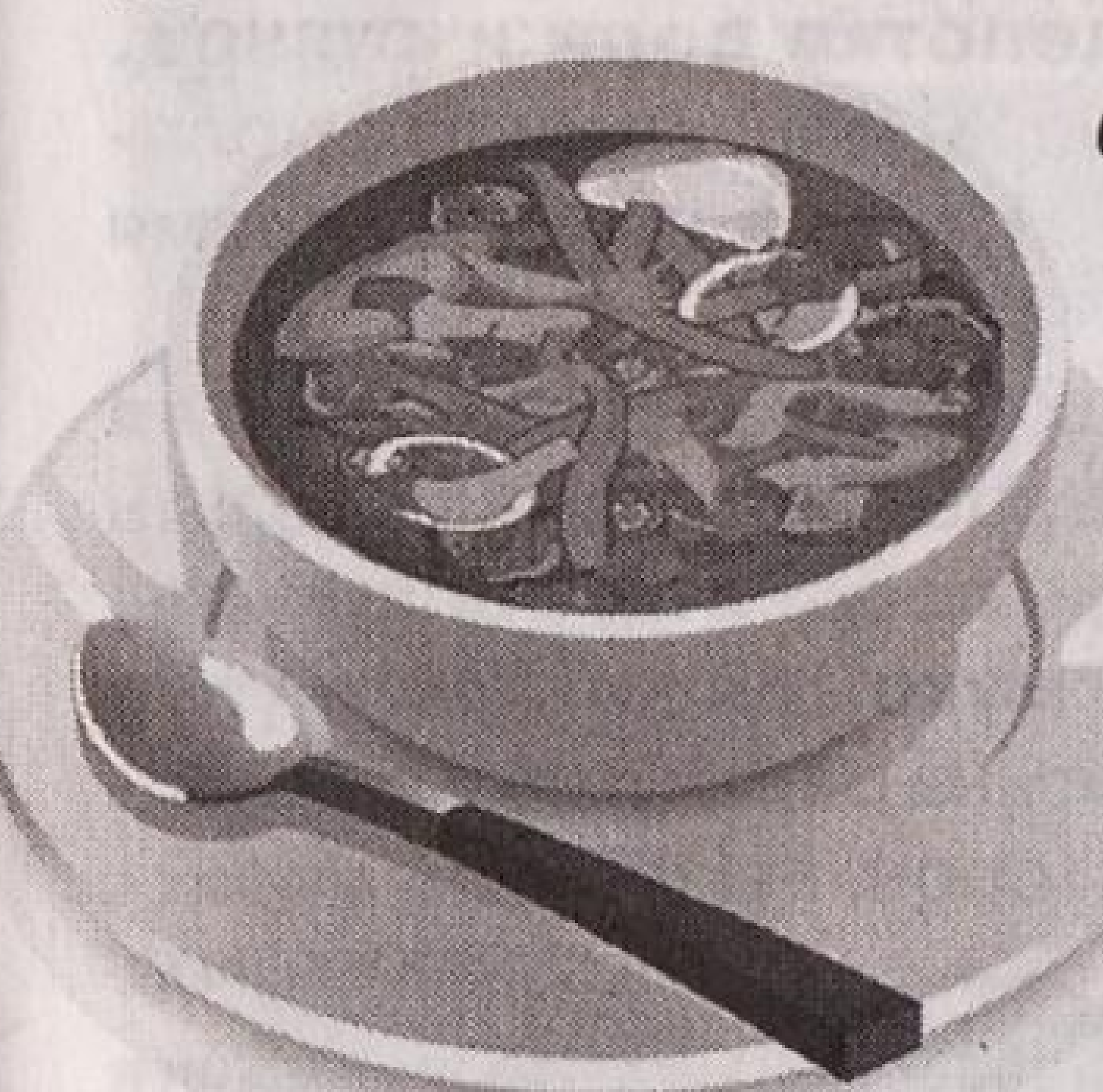
Понравится даже тем, кто рыбу не особо жалует.

500 г филе горбуши, 2 л рыбного бульона, 1 ст. огуречного рассола, 3 картофелины, 3 соленых огурца, лимон, 2 горсти сухих белых грибов, стручок сладкого перца, луковица, по 2 ст.л. подсолнечного масла и маслин без косточек, 1 ст.л. томатной пасты, черный перец, соль.

В кастрюле спассеровать на масле до мягкости измельченный лук, добавить нарезанный сладкий перец (можно замороженный) и томатную пасту, обжарить.

Замоченные с ночи грибы отжать, измельчить, сложить в кастрюлю вместе с нарезанным картофелем. Влить бульон, варить до готовности.

В суп добавить нарезанные соломкой огурцы, маслины, огуречный рассол и **лавровый лист,** посолить, поперчить (можно добавить щепотку сахара для баланса), варить 10 мин. Положить нарезанное на порционные кусочки филе, довести до кипения. Добавить рубленую **зелень** и ломтики лимона, накрыть крышкой, снять с огня. Дать настояться. Подавать со **сметаной.**

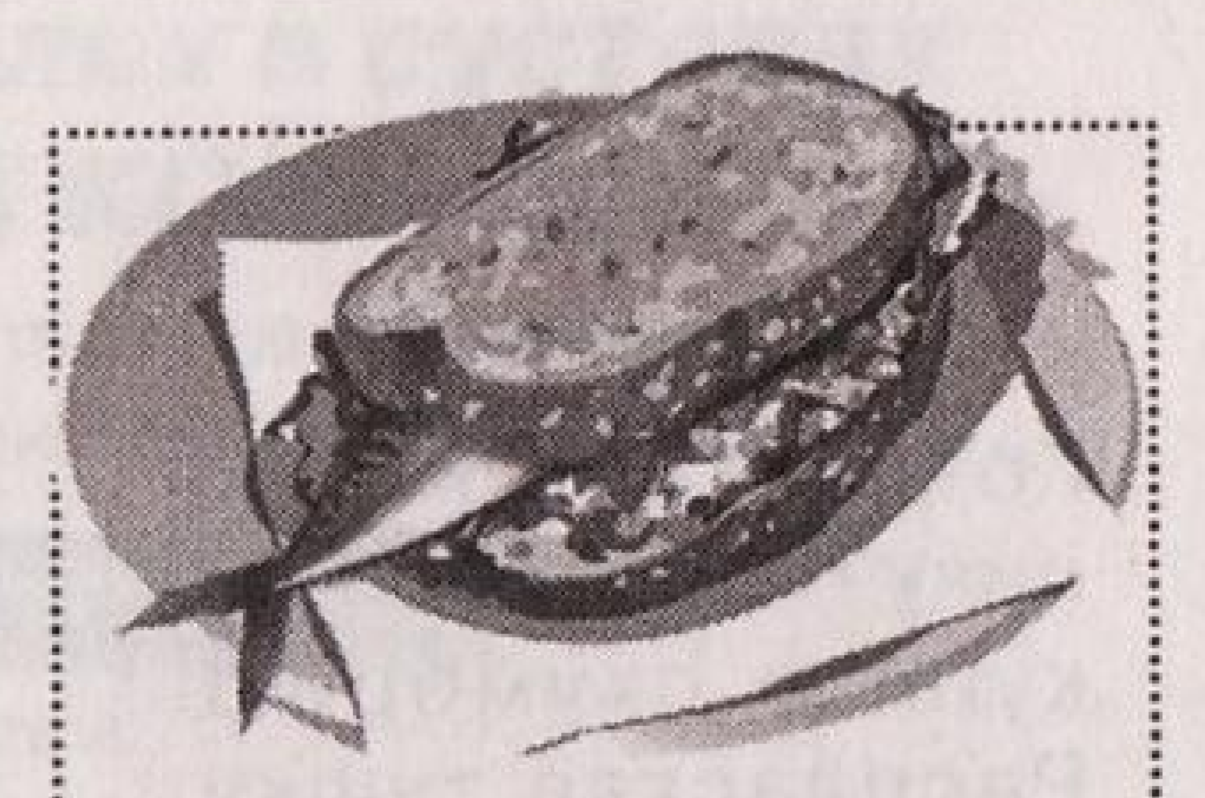


Мой совет: *рыбный бульон варю на любом рыбном наборе (голова, хвост, хребет, плавники). Из кореньев — лук, морковь, по кусочку петрушки и сельдерея.*

Георгий КОЗЫРЬЯНЦЕВ, г. Бобруйск

Улыбнитесь!

— В тебе нет ничего святого!
— Да как же нет? Есть! Церковный кагор.



Русский сэндвич

Встретилась со старой знакомой, уже 20 лет живущей в Америке.

Ей там пришлось несладко. Оставшись с сыном-подростком без денег, стала работать в кафе помощником повара. Дела у владельца шли неважно, подумывал закрываться. А тут еще и повар попал в аварию, пришлось ей срочно стать за плиту. И как назло, в тот день был большой спрос на сэндвичи. Из-за недостатка котлет-заготовок, которые обычно жарил бывший повар, Валя не нашла ничего лучшего, как вложить в булочки местную соленую сайру. Новая закуска ушла влет, потребовали еще. Вскоре русский сэндвич стал самым востребованным блюдом.

Сейчас Валентина сама владелица сети закусочных. Вот тебе и русская смекалка!

Марина ХРАМЦОВА, г. Шклов

С АРОМАТОМ КОСТРА

Готовитесь к пикнику? Обязательно купите скумбрию! Распластав тушку, сбрызнув лимонным соком и посолив, ее можно быстро запечь на костре на решетке.

✓ *Еще блюда, приготовленные на огне, — на стр. 25.*

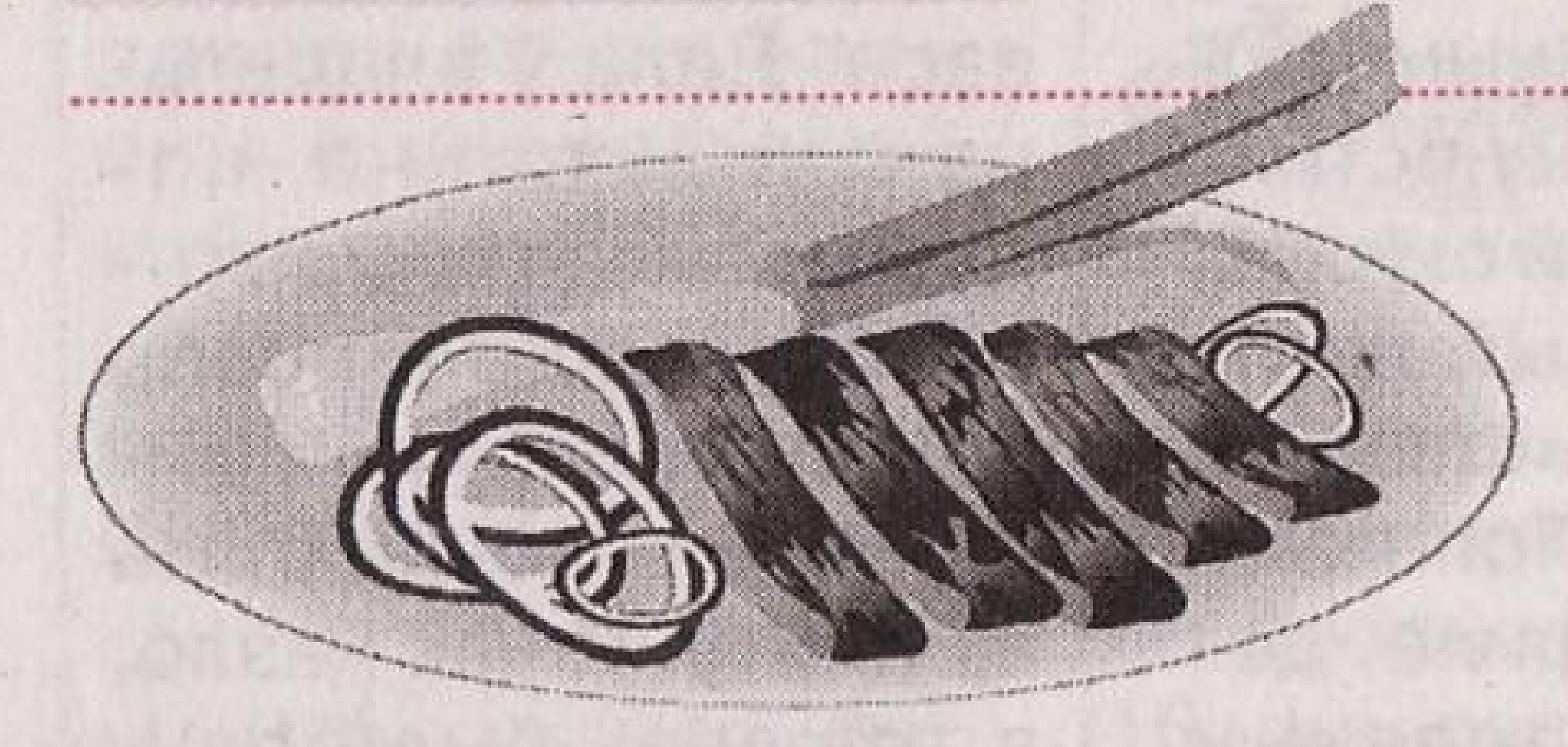
Соленая скумбрия

Вкусная, малосольная.
Очень рекомендую!
Завтра снова буду готовить.

У размороженной крупной **скумбрии** отрезать голову. Не очищая, уложить в полуторалитровую бутылку со срезанным горлышком (чтобы прошла тушка). Залить маринадом (на 1 л воды — **1-2 лавровых листа, щепотка черного перца, 2 бутона гвоздики, 1 ч.л. кориандра, 3 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара;** прокипятить пару минут, остудить). Сверху завязать пакетом.

Поставить в холодильник на трое суток.

Зоя ЕРОШЕНКО, г. Лесозаводск



Селедка в заливке

Очень вкусно! Я даже тарелку подчищаю куском хлебушка.

Слабосоленую сельдь разделать на филе, нарезать кусочками. Приготовить заливку: смешать **2 ст.л. майонеза, 1 ст.л. с верхом готовой столовой горчицы, 1 ст.л. дижонской горчицы** или **1 ч.л. сухой горчицы в зернах, 1 ч.л. смеси перцев** крупного помола, нарезанную полукольцами крупную **луковицу, 2 ст.л. 9%-ного уксуса, 3-4 ст.л. растительного масла, куркуму** на кончике ножа и 3-4 ст.л. кипяченой воды. Залить рыбу на пару часов (на ночь, если используете сухую горчицу).

И можно наслаждаться вприкуску с вареной картошечкой!

Елена АТАЕВА, г. Пенза

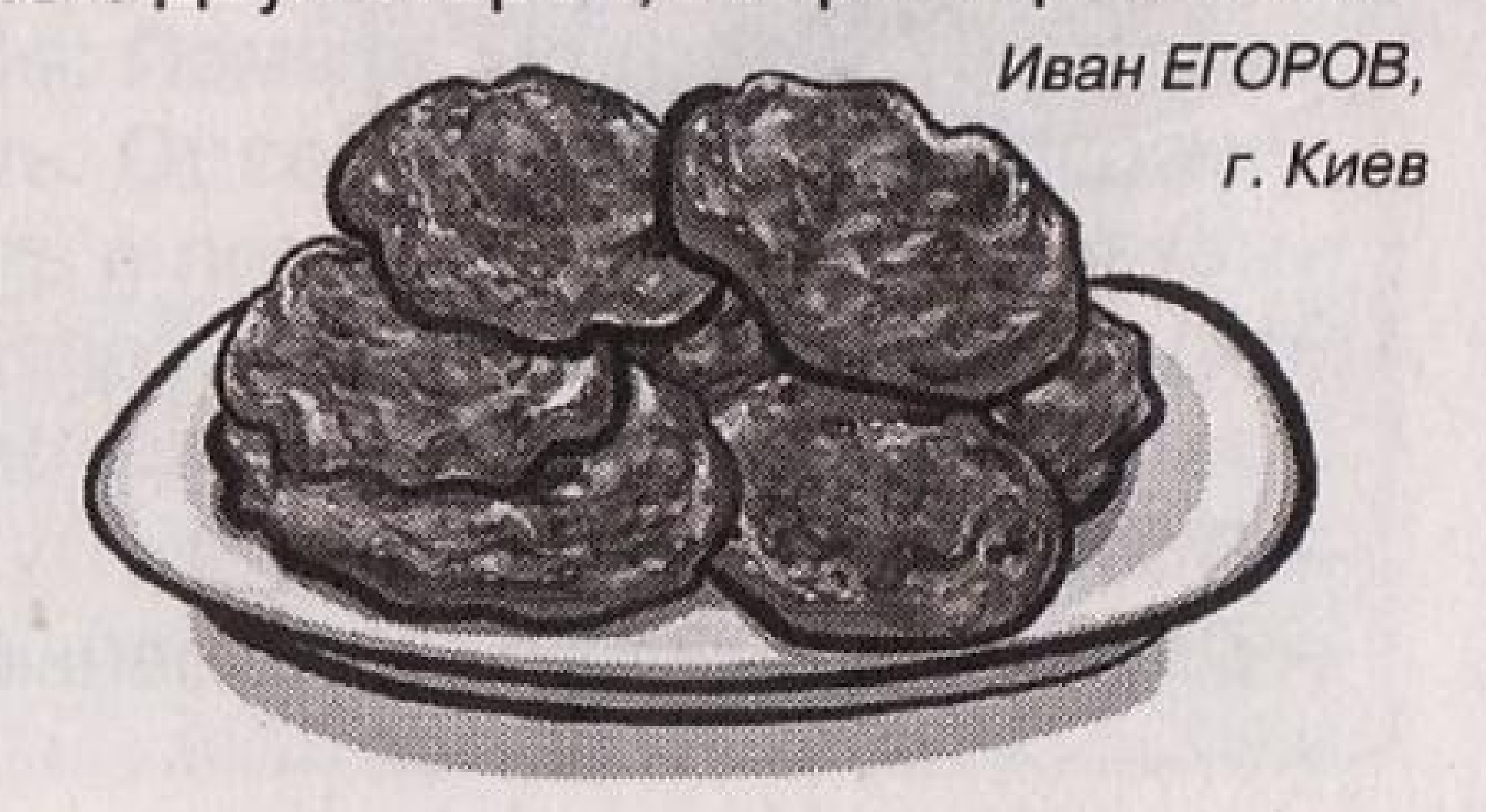
Чудо-кляр для рыбы

Нежный и вкусный. Удобно в нем готовить филе минтая, продающееся в виде брикетов.

Смешать **2 яйца,** взбитых вилкой, с **1,5 ст.л. молока, 2,5 ст.л. муки, 1 ч.л. растительного масла,** всыпать **по щепотке соли** и **сахара.** Оставить на 30 мин. сначала в холодильнике, затем на такое же время на столе.

Небольшой брикет **филе минтая (0,5 кг),** не размораживая, нарезать пластинами, **посолить, поперчить,** обвалять в **муке,** затем обмакнуть в кляр. Жарить на **растительном масле** с двух сторон, накрыв крышкой.

Иван ЕГОРОВ, г. Киев



РАБОЧИЕ БУДНИ:

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Преклоняюсь перед находчивостью наших хозяюшек! Из овсянки сытные оладушки пекут, из перловки умудряются почти ресторанный суп приготовить, а капусту вообще упрятали в… штрудель! А хотите знать еще больше таких интересных кулинарных секретов-находок? Подпишитесь на мое издание на второе полугодие 2021 года! А если успеете сделать это до конца мая — еще и выгодно сэкономите!

Мои хитрости

- Начинить фаршем специальные крупные макароны (рожки или ракушки) непросто, ложечкой точно неудобно и долго. Приноровился так: плотный пакет наполняю начинкой, срезаю уголок — и фарширую.
- Порой, когда готовишь по книге или журналу, на столе им не находится места. Поступаю так: открываю на нужной странице, фиксирую вешалкой для брюк и вешаю на ручку шкафа. Удобно: на уровне глаз + книга чистая.



Ваш МИХАЛЫЧ

Овсяные панкейки

Вкусный и полезный вариант завтрака.

В миске перемешать **яйцо** с **1 ст. муки** (у меня по 0,5 ст. геркулеса и смеси кукурузной муки с мукой 1-го сорта). Добавить **1 ст.** теплого **кефира** и **0,3 ч.л. соды,** перемешать. Всыпать **соль** и **сахар** по вкусу. Смешать с **1 ст.л. подсолнечного масла** без запаха, дать постоять 30 мин. (я замешиваю с вечера). Жарить с двух сторон на сухой сковороде (у меня маленькая для панкейков) на малом огне до готовности.

Алла МИХАЛОВСКАЯ, г. Усть-Каменогорск

Клубничный соус

На днях накрутила блинов с домашним жирным творогом. И подала их с бомбезным соусом. В ковшик нарезала кусочками клубнику (землянику садовую). Посыпав сахаром, чуть приварила (чтобы она только пустила сок). Добавив немного ванильного сахара и жгучего перца на кончике ложки, взбила блендером. Вкуснотища!

Людмила ЛЁВКИНА, г. Хмельницкий

Перловый суп с беконом

200 г замороженных грибов, 100 г перловой крупы, 50 г бекона, луковица, морковь, 1 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. растительного масла, лавровый лист, молотые черный перец и кориандр, соль.

В кастрюле с толстым дном разогреть оба вида масла, всыпать мелко нарезанный бекон. Через 5 мин. добавить измельченный лук и натертую морковь, потомить до мягкости. Всыпать размороженные грибы, потушить 5 мин. Залить 1,5 л воды (с куриным бульоном будет вкуснее), посолить, сварить до готовности.

Положить отдельно сваренную перловку, в конце приготовления всыпать пряности. Дать супу настояться под крышкой 5-7 мин. Посыпав рубленой **зеленью,** подать со **сметаной.**

Наталья КУХАРЕНКО, г. Любань

Как быстро удалить жир

Когда нужно снять с бульона (супа) лишний жир, делаю так: оборачиваю ложку двойным слоем марли, провожу ею по поверхности блюда — жир прилипает к марле. Затем промываю ее и повторяю манипуляцию.

А как быть с горячим супом? Собираю жир на узелок из чистой ткани с кубиками льда внутри.

Ольга ЗЕЛЕНЦОВА, г. Москва

Корейский салат «Ве-Ча»

500 г огурцов, 300 г говядины, головка чеснока, луковица, 2-3 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции, 100 мл соевого соуса, 180 мл растительного масла, 20 г кунжута, 2 щепотки карри, красный острый и черный перец.

Огурцы нарезать брусками (4х1 см), сложить в миску, сбрызнуть уксусной эссенцией и 1 ст.л. соевого соуса, поперчить, перемешать. Накрыв крышкой, оставить на 2-3 часа.

Мясо нарезать так же, как и огурцы, обжарить 2-3 мин. в кипящем масле (в его части). Огонь убавить до минимума и, сбрызнув кипятком, потушить до готовности, снять с огня.

Спассеровать в масле нарезанный лук, всыпать рубленый чеснок, включить максимальный огонь, чтобы масло раскалилось (не передержать!). Быстро перелить к огурцам с мясом, хорошо перемешать, посыпать обильно красным перцем и остальными пряностями, кунжутом. Полить остатками соевого соуса, перемешать, дать остыть, поставить в холодильник на час для охлаждения.

Лариса ВОЛКОВА, г. Тула

Будем вместе вкусно готовить!

Паста «А-ля карбонара»

Очень вкусный вариант итальянской пасты.

В глубокой сковороде обжариваю нарезанные копченые колбаски, добавив кусочек стручка горького перца. В конце кладу давленый чеснок.

Параллельно отвариваю спагетти, перекладываю в сковороду к поджарке, перемешиваю. Заливаю сливочным соусом (вилкой взбиваю пару яиц со сливками и тертым сыром (в идеале — с пармезаном), солю, перчу, все вместе хорошо прогреваю). При подаче посыпаю тертым сыром.

Алла МИХАЛОВСКАЯ, г. Усть- Каменогорск

Жду писем!

Готовлю я, как и мой брат, много, но рецепты люблю определенные: понятные, быстрые в приготовлении, не требующие виртуозных умений, из доступных продуктов, и как итог — нечто приятно удивляющее. С охотой их коллекционирую. А у вас есть такие рецепты? Обязательно поделитесь!

Ваша ШУРА

Польза и вред сахарозаменителя «Фитпарад» («Fit Parad»)

В его состав входят:

а) эритрит (эритритол). Содержится в большом количестве в бобовых, фруктах, кукурузе. Не очень сладкий, поэтому больший расход. «Плюс» — неусвояемость организмом: не имеет гликемического индекса. Допустим при диабете;

б) сукралоза. Синтезированное вещество, не усваивается организмом, выводится почками. Вред не доказан, но много жалоб личного плана. Использовать с осторожностью;

в) стевиозид (стевия). Экстракт листьев стевии. Некалорийный, не влияет на уровень сахара в крови. Подходит при диабете, ЗОЖ. Исключить беременным и кормящим женщинам, ограничить после 60 лет, аллергикам.

В продаже имеются разновидности «Фитпарада» с различными комбинациями заменителей сахара: № 1, № 7, № 8, № 10, № 11, № 14. Рекомендую № 8: натуральный, нет сукралозы, достойный вкус, реальная цена. Безопасен для людей с лишним весом и диабетом, но тем, кто переходит на здоровое питание, лучше урезать и сахар, и его аналоги, оставив в рационе только фрукты.

Внимание! При передозировке «Фитпарад» может вызвать послабление. И если задумаете купить по отдельности стевиозид или эритритол, вам может не понравиться их вкус.

Диляра ЛЕБЕДЕВА, эндокринолог, г. Альметьевск

Штрудель... с капустой

Пласт слоеного бездрожжевого теста, 0,5 кг капусты, 300 г 9%-ного творога, 2 яйца + желток, луковица, зубчик чеснока, по пучку петрушки и зеленого лука, по 2 ст.л. оливкового масла и тертого сыра, 1 ст.л. сливочного масла, соль — по вкусу.

Капусту нарезать крупными кусками, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, отжать, измельчить.

В сотейнике на смеси масел обжарить до прозрачности измельченные луковицу и чеснок. Добавить капусту, посолить, чуть прогреть, смешать с творогом, взбитым погружным блендером, рубленой зеленью, сырыми яйцами и сыром, посолить, перемешать.

Размороженное тесто уложить на пергамент, слегка присыпанный **мукой,** раскатать в прямоугольный пласт. На одну сторону, отступив 1 см от края, выложить начинку, свернуть рулетом. Подвернуть края под низ. Переложить на противень, смазать желтком. Выпекать в разогретой до 190 град. духовке 25 мин.

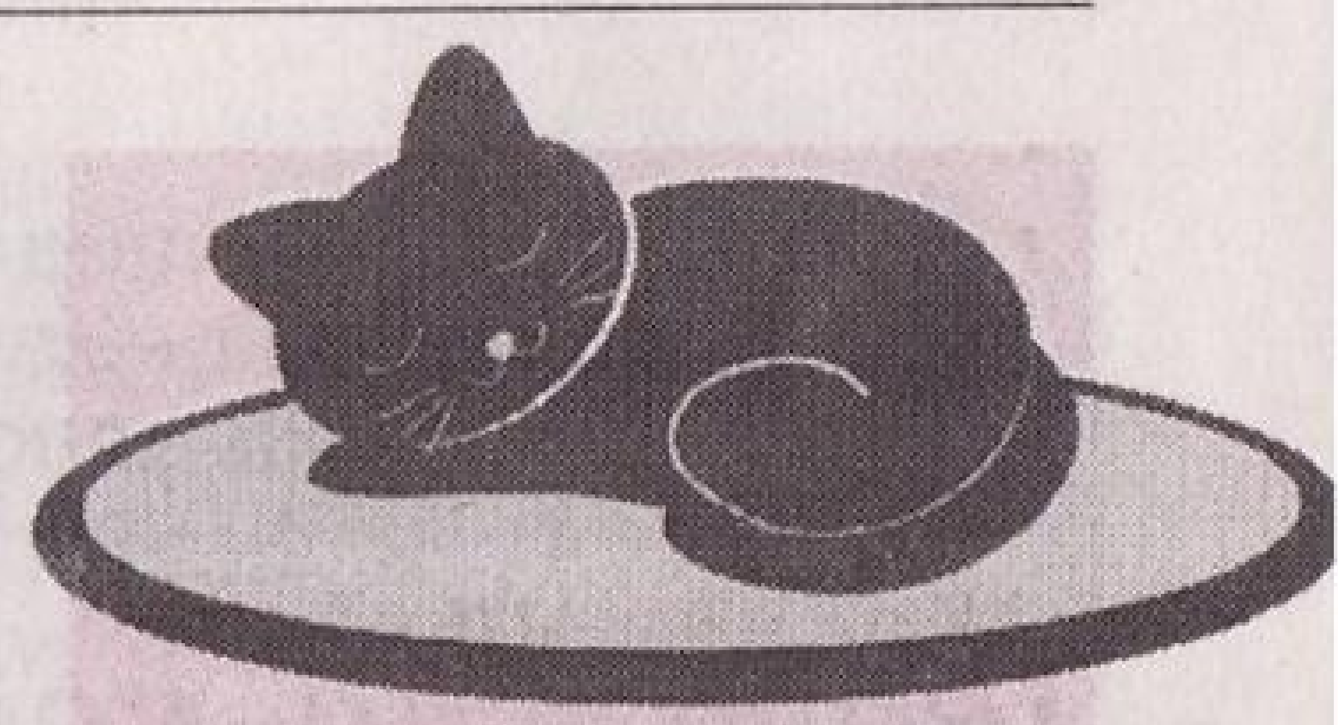
Андрей СУТИН, г. Астрахань



Спасибо!

Светлане Позигун из Воронежа за рецепт «Рубец с овощами» (в № 3 за 2021 г., стр. 19). Вкусно! Съели все за раз!

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп



Кота доедай!

Мне парень на нашу первую годовщину подарил большого шоколадного кота. Я подъедала его понемногу. И вот уже месяц «останки» зверя лежат в холодильнике.

Ко мне в гости пришли друзья, принесли разных конфет. Мамина реакция:

— Хватит есть конфеты! Кота доедай!

Друзья не поняли...

Ирина СТАРИНА, г. Минск

Улыбнитесь!

Жена сказала, что хочет пожертвовать свою одежду бедным голодающим семьям. Я ответил, что, если им подойдет ее одежда, не такие они и голодающие. И тут началось...

***

Кот Барсик обладал полезным жизненным навыком. Он умел красиво упасть в голодный обморок перед дверью на кухню.



Здесь вы найдете рецепты ПП-лакомств для сладкоежек. Ешьте их смело — это вкусно и не очень калорийно!

Творожно-кофейный торт

Любителям творожных десертов и чизкейков посвящается.

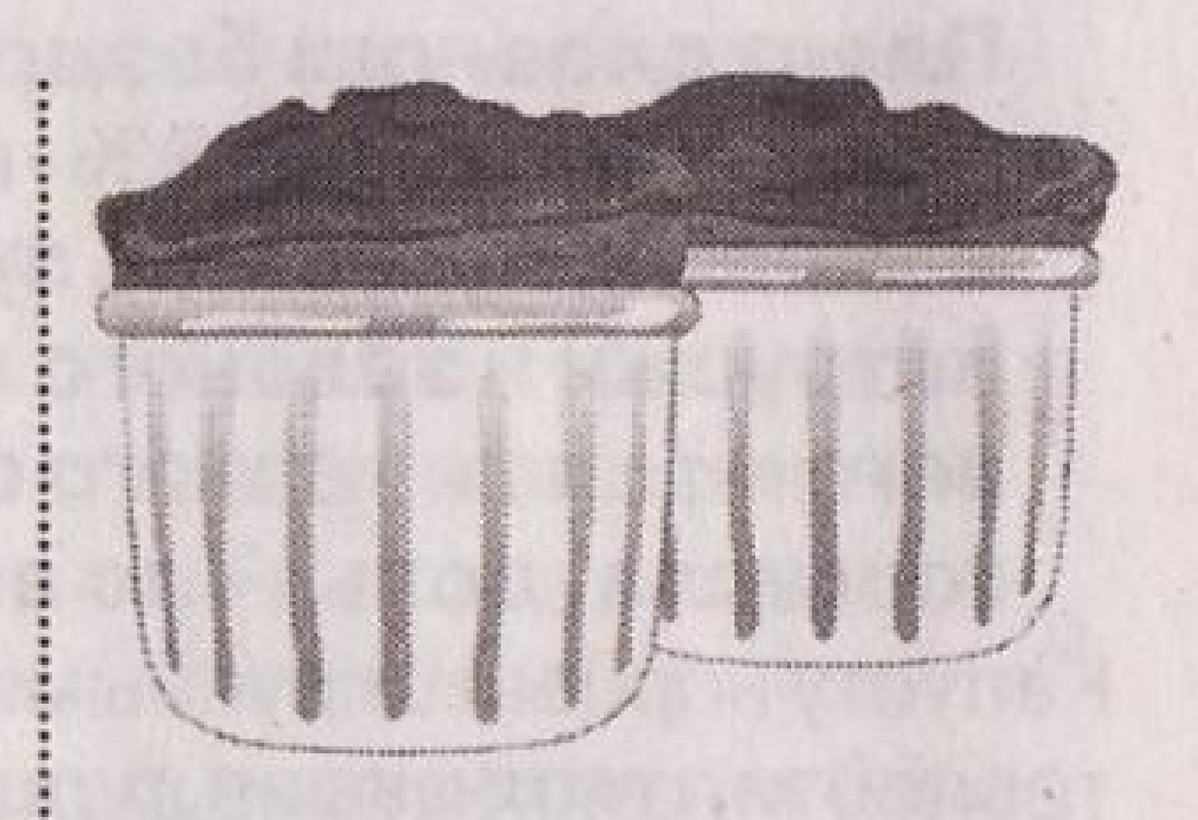
Для бисквита: яйцо, 3 ст.л. без верха цельнозерновой рисовой муки, 1 мерная ложка сахарозаменителя «Фитпарад», ванилин, соль и разрыхлитель теста — на кончике ножа.

Для начинки: 250 г 2-5%-ного творога, крупное яйцо, 1,5 ч.л. молотого кофе, сахарозаменитель — по вкусу.

Для коржа: белок взбить в пену, добавить соль, ванилин, «Фитпарад». Продолжая взбивать, положить желток. Просеять над смесью муку с разрыхлителем, вымешать ложкой движениями «сверху-вниз». Печь в малой силиконовой форме 10-15 мин. при 180 град.

Для начинки: творог взбить с желтком, сахарозаменителем и кофе, заваренным в 60 мл кипятка и остывшим. Аккуратно вмешать белок, взбитый до пиков. Выложить массу на корж, выпекать 20 мин. Торт оставить на 10 мин. в закрытой духовке, потом дверцу открыть и подержать еще 15 мин.

Когда десерт остынет, поставить в холодильник на пару часов (лучше — на ночь). Перед подачей посыпать **свежемолотым кофе.**



Пудинг

Слегка взбить вилкой **2 яйца** с **ванилином** по вкусу. Добавить **по 2 ст.л. какао** и **манной крупы,** пюре из **двух бананов.** Массу разложить в силиконовые формочки для кексов, смазанные **растительным маслом.** Накрыв фольгой, готовить 40 мин. на решетке в пароварке. Готовые пудинги чуть остудить, слегка посыпать **сахарной пудрой** и украсить ломтиками **клубники (земляники садовой).**

ПП-рецептами поделился Дмитрий ИСАЕВ, г. Москва

Комментарий диетолога

Оба десерта хороши: и своим составом, и сочетанием ингредиентов. Но людям, следящим за своей фигурой, нужно помнить, что такого рода лакомства можно себе позволить в небольшом количестве и только в первой половине дня.

Елена ГАЛИНОВСКАЯ, диетолог, г. Орша

✓ *О сахарозаменителе «Фитпарад» — на стр. 12.*



«Это — ложка, это — чашка. В чашке — гречневая кашка. Ложка в чашке побывала — кашки гречневой не стало!» И вы под такие потешки кормите своих детишек? Поверьте, в этот раз без них обойдемся: в рубрике такие рецепты, что ни один ребенок не устоит перед вкусным и оригинальным угощением!

Блины «Для юного гурмана»

250 мл молока, 4 банана, 100 г муки, яйцо, 1,5 ч.л. сливочного масла, по 1 ст.л. кукурузного крахмала и коричневого сахара, пакетик ванильного сахара, щепотка соли.

Взбить яйцо с коричневым сахаром, солью и ванильным сахаром, смешать с молоком и мукой, просеянной с крахмалом, оставить на 10 мин. Влить растопленное масло, перемешать.

Сковороду разогреть, смазать **сливочным маслом.** Наливать тесто немного больше, чем для обычного блина. Быстро разложив тонкие кружки банана и чуть присыпав **коричневым сахаром,** жарить с двух сторон до румянца. И так, пока не закончится тесто.

Мария МИЛЕЕВА, г. Оренбург

Улыбнитесь!

Моя мама, когда я была маленькой:
— Ешь, что дают, не капризничай!
Моя мама, когда сидит с внуками:
— Тебе сыр нарезать в форме сердечек или звездочек?

К детскому празднику: «Венок»

Размороженное слоеное дрожжевое тесто раскатываю в одном направлении до толщины 0,5 см, нарезаю равными кусочками (квадратами или секторами, если раскатать в круг). Заворачиваю в них мини-сосиски, укладываю друг около друга по кругу на противень поверх пергамента. Выпекаю до золотистого цвета. Смазываю растопленным сливочным маслом. Можно посыпать прованскими травами.

Наталья КУХАРЕНКО, г. Любань

Клубничные идеи

Пока эти ягоды еще дорогие, ребенку можно купить небольшую горсточку — и эффектно оформить детские блюда. Вкусно и красиво!



Ваша фантазерка ШУРА



ЭКОНОМНАЯ ХОЗЯЙКА: ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

Удачно сэкономить можно, оформив подписку на любимое издание на 2-е полугодие до конца мая. Во-первых, все выпуски вам будут приносить домой — не надо будет бегать и выискивать их по киоскам. Во-вторых, если вдруг повысится цена журнала в розницу, ваш уже будет оплачен до декабря включительно. Ни копеечки лишней не потратите! В-третьих, в каждом номере вы найдете интереснейшие экономрецепты. Оцените майские новинки!

Лучший маринад

Теперь никогда не вылью рассол от маринованных помидоров! Попробовала в нем замачивать бедрышки — вкусные и нежные получились.

Бедрышки накалываю зубочисткой, чуть солю, заливаю рассолом на 10-12 часов, ставлю в холодильник.

Затем перекладываю бедрышки на противень, смазываю майонезом, посыпаю пряностями для курицы и, подлив немного воды, запекаю 45 мин. до румяной корочки (почаще поливать соком!).

В планах у меня эксперимент с огуречным рассолом. Кстати, на нем готовлю соус-горчицу и пеку хлеб (**см. стр. 20**).

Марина МАТВЕЕВА,

г. Орел

Гороховая каша

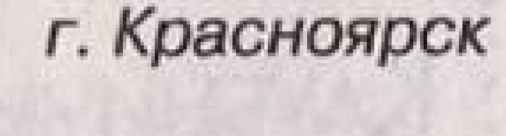
Когда в школьные годы я жила в Украине, гороховая каша (пюре) была любимым гарниром в школьных столовых. Она пользовалась большей популярностью, чем картофельное пюре. И варить ее там умели! Как и жарить пирожки с горохом и чесноком — за 4 копейки. На вид непритязательные, зато по вкусу могли дать фору пирожкам с мясом! И разбирали их быстро — те не успевали остыть.

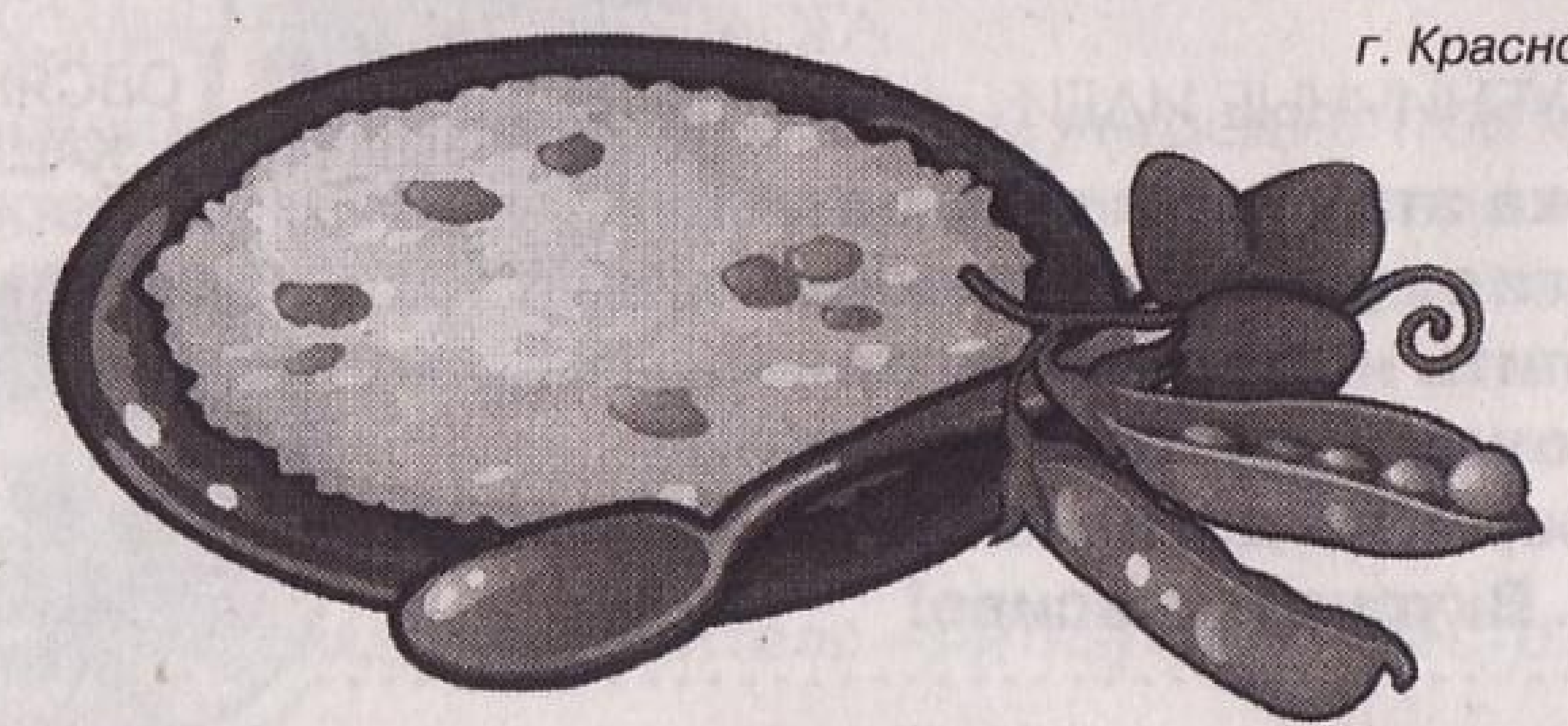
Промыть **700 г** колотого **гороха,** залить холодной водой (1:3) на 5-8 часов, не добавляя соль и соду. Промыть, залить горячей водой, чтобы она была выше гороха на 2 пальца. Варить 20 мин. после закипания, в конце **посолить** (удобно готовить в мультиварке: не нужно отслеживать и помешивать).

Подавать кашу, заправив **луковой поджаркой.** Можно выдавить сверху зубчик чеснока.

Ольга ПОДОРОЖНАЯ,

г. Красноярск





Подпишитесь на 2-е полугодие!

Тушеная свекла по-польски

У нас в Польше это блюдо готовят на свином смальце. Если нужен постный вариант, замените его растительным маслом.

1 кг свеклы, 1,5 ст.л. муки, по 2 ст.л. свиного смальца и лимонного сока, 1 ст.л. сахара, черный перец, соль.

Свеклу отварить до полуготовности, очистить, натереть на крупной терке. Переложить в сотейник, влить 200 мл воды, перемешать, потушить на среднем огне 15-20 мин.

В сковороде спассеровать муку на смальце до сливочного оттенка (появится приятный ореховый аромат), переложить к свекле, добавить соль, сахар и лимонный сок. Влить еще 100 мл воды. Доведя до кипения, потушить 5 мин., щедро поперчить.

Подавать в теплом виде как гарнир (идеально сочетается со свининой, уткой, гусем) или самостоятельное блюдо.

***Мой совет:** готовлю двойную порцию блюда, чтобы часть заморозить про запас. Когда надо, размораживаю в сотейнике, вливаю немного воды и хорошо прогреваю.*

Себастьян Петр КУЦ, г. Бендзин, Польша

Выпускаю пар!

Мои родственники купили мультиварку со всевозможными наворотами (оснащена голосовым ассистентом, таймером отсрочки, защитой от перегрева, автоматическим отключением и др.). В первый же вечер начали тестировать: на ночь поставили кашу. Ранним утром в дремотной тиши квартиры вдруг громкий мужской голос пробасил: «Выпускаю пар!» Семью аж к потолку подбросило от шока! Больше они голосовую функцию не включали. А так нарадоваться не могут полезной обновке.

* * *

Хочу трюфелей!

Ночью во сне неожиданно для себя хрюкнула. Сама же себя этим неприличным звуком и разбудила. Лежу и думаю, как же хорошо, что муж не слышал. И тут голос в темноте: «Что, трюфели приснились?»

Похрюкивая, вместе смеялись минут пять.

Марина ХРАМЦОВА, г. Шклов

«Кода алла вваччинара»

Так поэтично в Италии называют блюдо из бычьих хвостов.

1,5 кг бычьих хвостов, 2 моркови, 4-5 черешков сельдерея, крупная луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст.л. томатной пасты, пучок петрушки, 6-8 веточек тимьяна, стручок перца чили, оливковое масло, черный перец, соль — по вкусу.

Хвосты нарезать по суставам кусками по 3-5 см, обжарить в сотейнике на масле до румяной корочки. Добавить измельченные чеснок и чили (без семян), томатную пасту, влить 0,5 ст. воды, тушить до мягкости.

Добавить нарезанные мелкими кубиками морковь и лук, часть петрушки, влить 0,5 ст. воды (в идеале — сухого белого вина). Тушить под крышкой 2-2,5 часа, периодически помешивая. Мясо должно легко отходить от костей.

За полчаса до готовности всыпать измельченные черешки, посолить, поперчить, добавить тимьян. Если надо, влить еще 100 мл воды (вина), потушить 30 мин. Вынуть тимьян, посыпать рубленой зеленью.

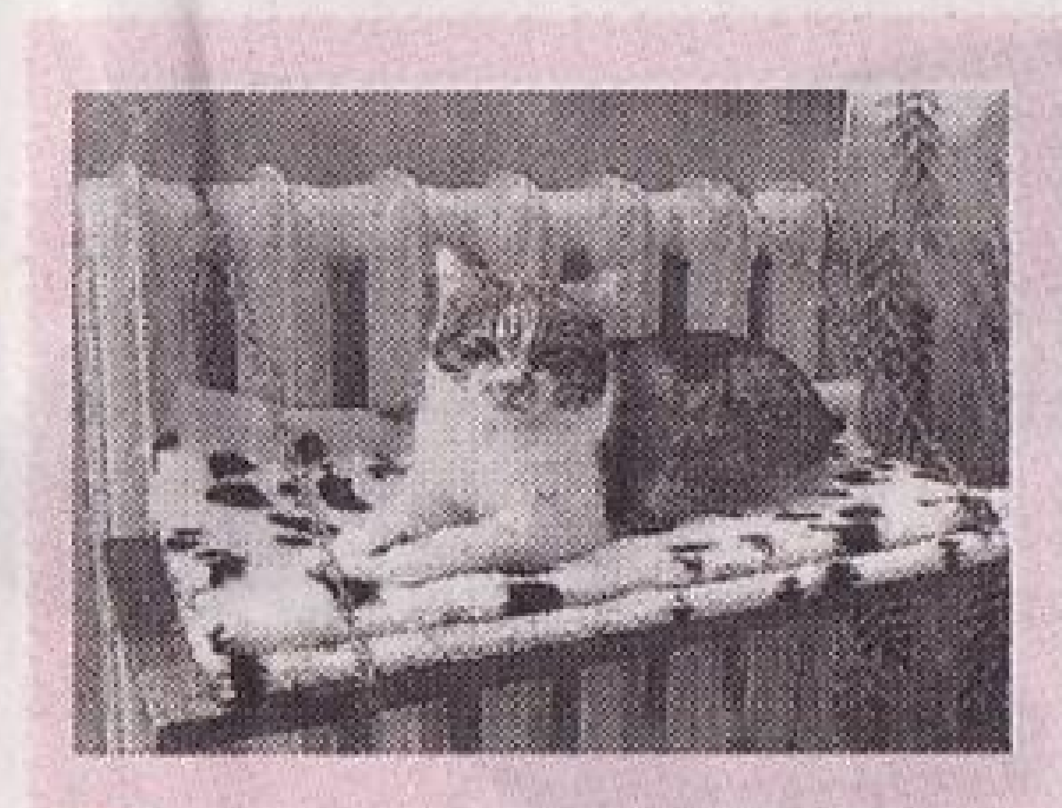
Подавать с чиабаттой, пастой или картофельным пюре.

Алеся БАЛАЖИНСКАЯ, а/г Лесной Минской обл.

Комментарий диетолога

Бычьи хвосты полезны благодаря высокому содержанию суставного желатина. Показаны людям, которые восстанавливаются после переломов или имеют проблемы с суставами. Из хвостов можно готовить еще рагу и холодец.

Елена ГАЛИНОВСКАЯ, диетолог, г. Орша



Релакс для любимца

Коты любят быть в обществе и в гуще событий. Пока колдуете у плиты, пушистый любимец может наблюдать за вами, лежа на такой подвесной кроватке. Для нее нужны подходящего размера доска с четырьмя вкрученными саморезами, прочные цепочки и мягкая подстилка. А можно из прочной проволоки (две заготовки) и ткани соорудить на батарею навесной гамак.

Ваш очумелорукий МИХАЛЫЧ

Суп из морозильника

Читала, что многие замораживают овощи для окрошки. Честно, не понимала, в чем прелесть. А в прошлом году из-за того, что под боком нет магазина, решила сделать эту заготовку. Нарезала огурцы и много зелени, натерла редис. Все в пакет — и в морозильник. Как эти витаминные наборы выручили весной! Не размораживая, заливала их кефиром, чуть ждала. И кайфовала!

Елена ШУСТРОВА, г. Москва

Малосольные огурцы

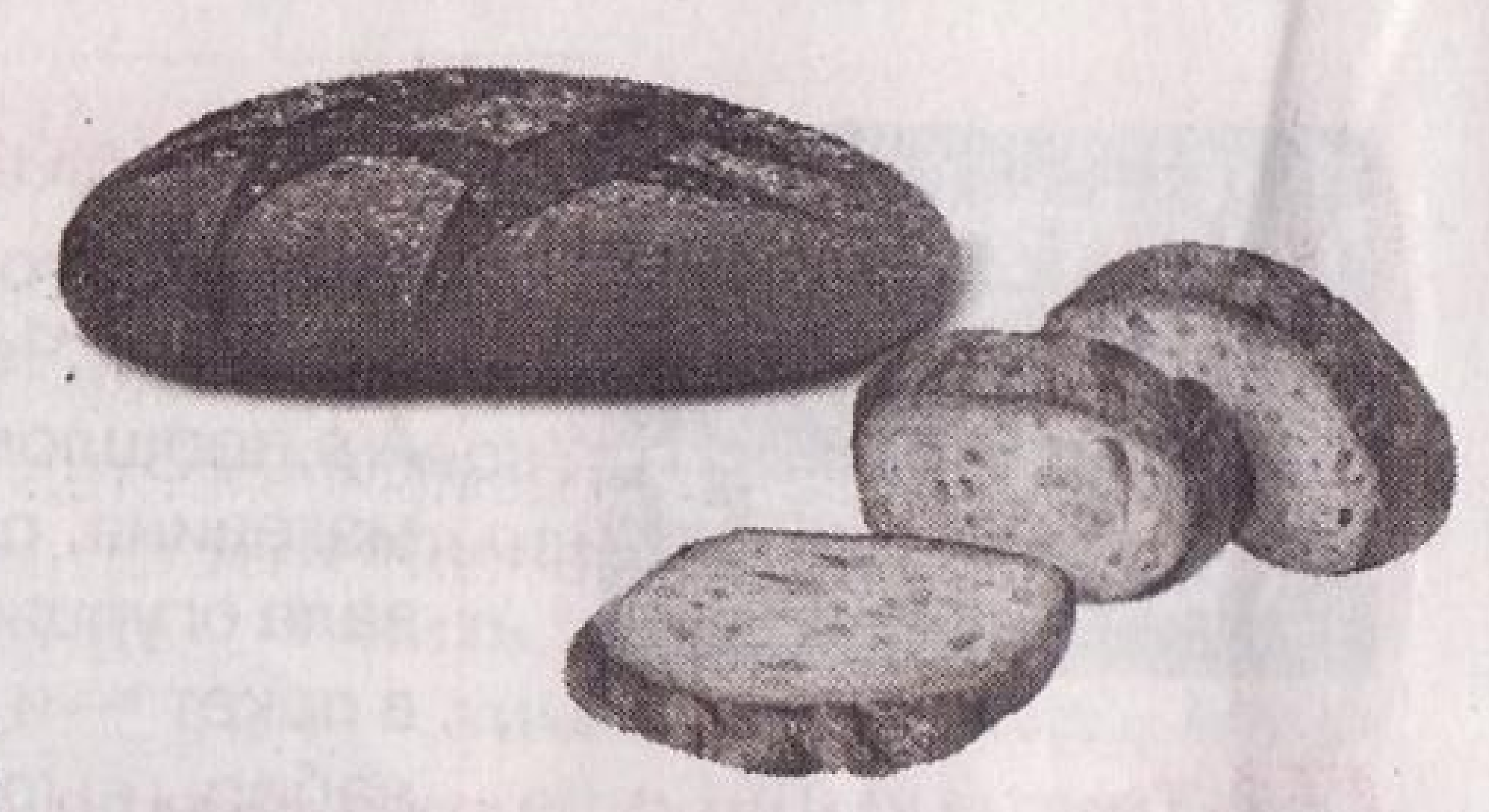
Огурцы вымыть, срезать кончики. На дно 3-литровой банки уложить **веточки укропа, листик смородины, зубчики чеснока.** Наполнить огурцами, перемежая **острым перцем** и **зубчиками чеснока.** Сверху положить **укроп.** Вскипятить 2 л воды с **2 ст.л. соли,** горячим рассолом залить огурцы, накрыть сложенной в 3 слоя марлей, оставить на сутки при комнатной температуре. На следующий день можно хрумкать вкусную закуску.

Екатерина МИРОНОВА, г. Оленегорск

Улыбнитесь!

— Женщина, немедленно выйдите из магазина!
— Но я же в маске!
— Из огурцов?!

Хлеб на рассоле



Пеку его, когда остается рассол от помидоров или огурцов. Получается мягкий и ароматный хлебушек.

3 ст. пшеничной муки и 0,5 ст. гречневой (1 ст. = 200 мл), 350 мл огуречного рассола, 2 ст.л. растительного масла, 1,5 ч.л. сухих дрожжей, 1 ч.л. без верха сахара, 0,5 ч.л. соли.

Рассол немного подогреть, добавить дрожжи, сахар и соль, перемешать венчиком. Муку смешать с маслом, немного перетерев. «Жидкое» влить в «сухое», перемешать. Хорошо вымесить тесто на столе. Сложить в миску, накрыть пищевой пленкой и оставить на 1,5 часа в теплом месте (один раз обмять).

Сформовать буханку, уложить на сковороду (форму), чуть смазанную **растительным маслом,** накрыть пищевой пленкой и оставить на 40 мин. Выпекать при 180-190 град. 40 мин., подставив поддон с водой на 30 мин. (готовность проверить лучиной).

Марина МАТВЕЕВА, г. Орел

Лечебные травяные чаи

Наконец глаз радует сочная зелень! А она еще и очень полезна. Чаи из молодых листьев лекарственных трав помогут организму очнуться и пережить весенний авитаминоз.

• **Земляника лесная.** Собираю средние листочки с цветущих кустиков так, чтобы не навредить им. Настой земляники обладает потогонным и мягким мочегонным действиями. Помогает в комплексе с лекарствами при лечении подагры.

• **Черная смородина.** С цветущего куста собираю молодые побеги с листиками. Их добавка наделяет чай противовоспалительным и противопростудным эффектами.

• Листья и побеги **малины** и **ежевики** оказывают потогонное и общеукрепляющее действия, помогают при заболеваниях ЖКТ, неврозах (особенно климактерических). Входят в противодиабетические сборы.

• Настой листиков **мяты** успокоит, снимет спазмы, повысит аппетит.

• Цветки **боярышника** обладают более выраженным кардиотоническим (укрепляющим сердце) действием, чем ягоды.

Можно использовать как свежее сырье, так и заготовить нераспустившиеся бутоны впрок (в сухом, хорошо проветриваемом помещении, избегая их почернения). Прекрасно, если в наследство достался самовар на дровах. Чаще радуйте близких полезными чаями! Помните, что свежее сырье более активно, поэтому достаточно нескольких свежих листиков на 1 ст. воды (заваривать до 20 мин.).

Валентина КРАЧКОВСКАЯ, провизор, г. Могилев



Любой сладкоежка будет рад получить в подарок красивую баночку с ароматной и вкусной бутербродной пастой из шоколада и орехов. К ней можно приложить шутливую цветную инструкцию по эксплуатации в картинках (на что намазывать — см. ниже). А если одариваемый любитель-кулинар — то еще и коллекцию идей по применению пасты (см. колонку).

Шоколадно-ореховая паста

300 мл сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 100 г черного шоколада, 50 г смеси ядер орехов, 1 ст.л. какао, 8 г ванильного сахара (или 1 ч.л. ванильного экстракта).
Орехи разложить на противне в один слой, подержать в духовке при 160 град. до подрумянивания. Остудить на противне, измельчить в блендере или ступке.

В большой миске смешать сгущенное молоко, масло, какао, ванильный сахар, орехи и растопленный на водяной бане шоколад. Переложить в стерилизованные банки (общий выход — 700 мл), закупорить.

Хранить в холодильнике до двух недель.

Мой совет: *банки стерилизую 20-25 мин. при 120 град., установив на среднюю полку духовки. Крышки отдельно кипячу 5 мин.*

Александра ПОЛХОВСКАЯ,
г. Пинск



На заметку

Шоколадно-ореховую пасту вкусно намазывать на блины, оладушки, панкейки, сырники, тосты, хлебцы, булку и даже свежеиспеченный хлеб (**его рецепт — на стр. 20**).

Ваша ШУРА

Идеи для кулинаров

Пасту можно использовать в:

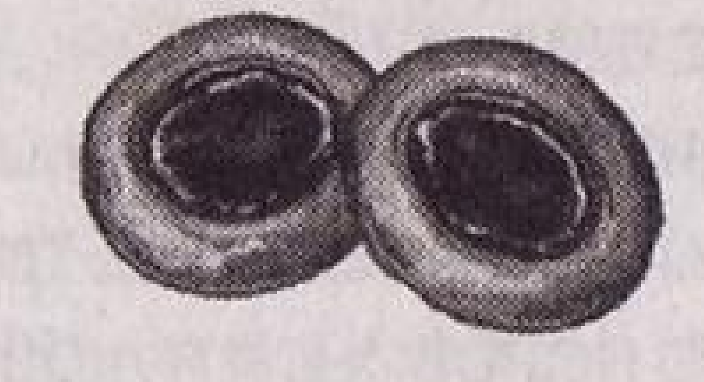
- дрожжевых рогаликах



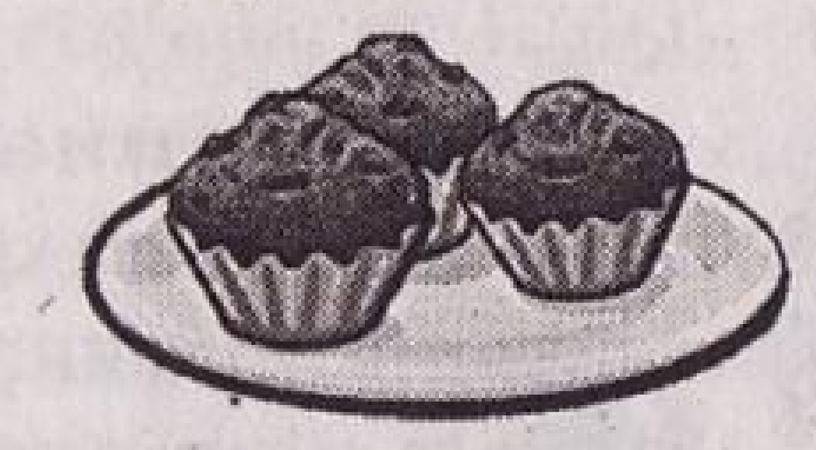
- булочках-витушках



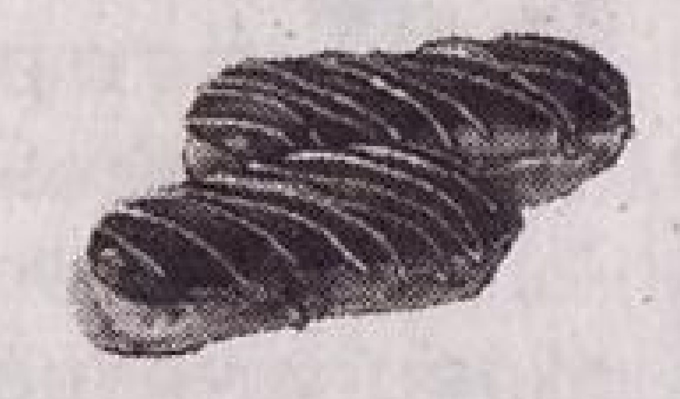
- песочном печенье



- маффинах



- шоколадных эклерах



- кремах для тортов



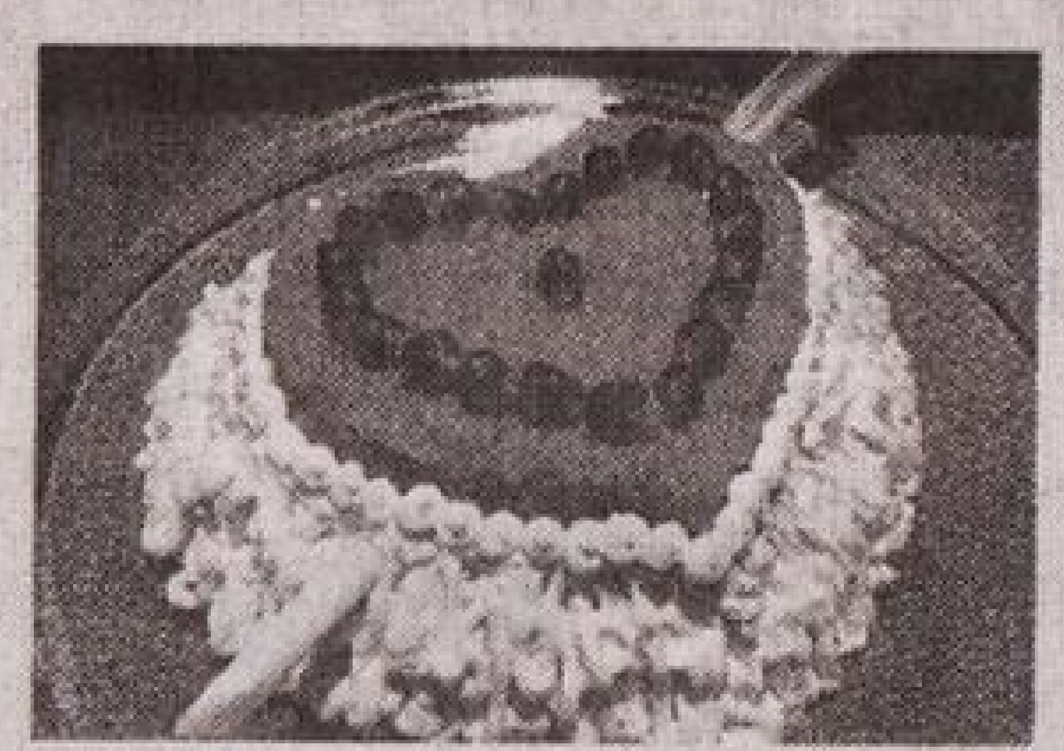
ЕСТЬ ПОВОД!

ПРАЗДНИК В ДОМЕ

Друзья! SOS! Срочно нужны оригинальные рецепты праздничных блюд: закуски, горячее, десерты! В июне ко мне на день рождения съедутся бывшие коллеги-кулинары. Вы же понимаете, нельзя мне ударить лицом в грязь! Вы выручите меня, и подсказав, как развлечь важных гостей!

Я же дам отчет по угощениям, что готовил в мае. В основном это закуски и салаты, а еще угощения, приготовленные на огне, — мы с семьей открыли сезон пикников.

Вкусная красота



• **«Сердце».** Мимозу (с вареной горбушей) укладываю горкой в форме сердца. Сверху — сердечко из вареной моркови, натертой на средней терке. По краям — потеки и капли майонеза, сделанные с помощью кондитерского мешка. «Стрела» — из половинок луковицы.

Марина МАТВЕЕВА, г. Орел

• **«Пингвины».** Соленый крекер смазываю плавленым или творожным сыром. «Птицы» — из колец и четвертинок маслин + кусочки моркови.

И вы делитесь идеями эффектной подачи блюд!

Ваша ШУРА

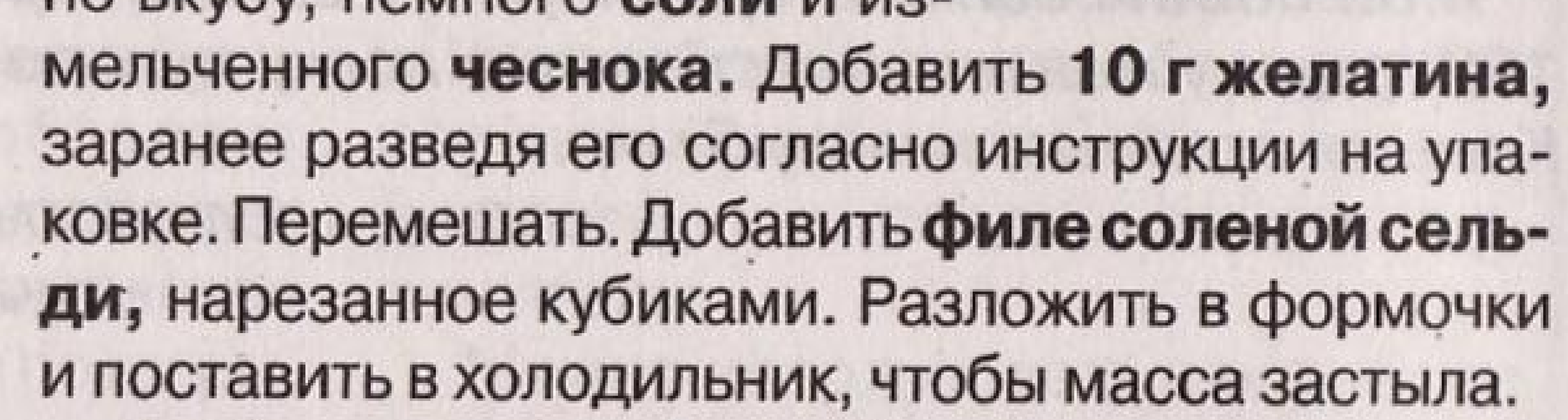
Суфле «Шуба»

Вариант любимой всеми селедки под шубой, но в виде порционных суфлешек.

Сложить в блендер **400 г** очищенной вареной **свеклы, творожный сыр** по вкусу, немного **соли** и измельченного **чеснока.** Добавить **10 г желатина,** заранее разведя его согласно инструкции на упаковке. Перемешать. Добавить **филе соленой сельди,** нарезанное кубиками. Разложить в формочки и поставить в холодильник, чтобы масса застыла.

Чтобы достать суфле из формочек, опустите их дном на пару секунд в горячую воду.

Елена ШУСТРОВА, г. Москва



Спасибо!

Анне Александровой из Могилева за кекс «Шахерезада» (в № 3 за 2021 г., стр. 25). Сочный, пряный, медово-имбирный — сказочное лакомство!

Ирина ИВАНОВА, г. Минск

Вкусные вершки

Вы же, как и я, не выбрасываете молодую зелень редиса и редьки? И правильно! Она хороша в салатах как замена руколы. А еще добавляю ее в зеленые щи, овощные салаты и гарниры. Вкусно и полезно: сплошные витамины!

Валентина КРЮЧКОВА, г. Ужгород

Салат «Барский»

По 300 г картофеля и маринованных шампиньонов, 200 г ветчины, 3 вареных яйца, полпачки сухариков со вкусом сметаны, майонез, соль.

Отварить картофель в мундире, очистить, натереть на крупной терке. Грибы промыть, дать стечь воде, мелко нарезать. Уложить салат слоями, промазывая каждый майонезом: картофель (посолить); натертые на крупной терке яйца; грибы; нарезанная соломкой ветчина. Украсить «шапочкой» из сухариков. По бокам салат посыпать измельченной **зеленью лука и петрушки,** половинками **черри.**

Надежда СТЕПАНОВА, г. Поворино



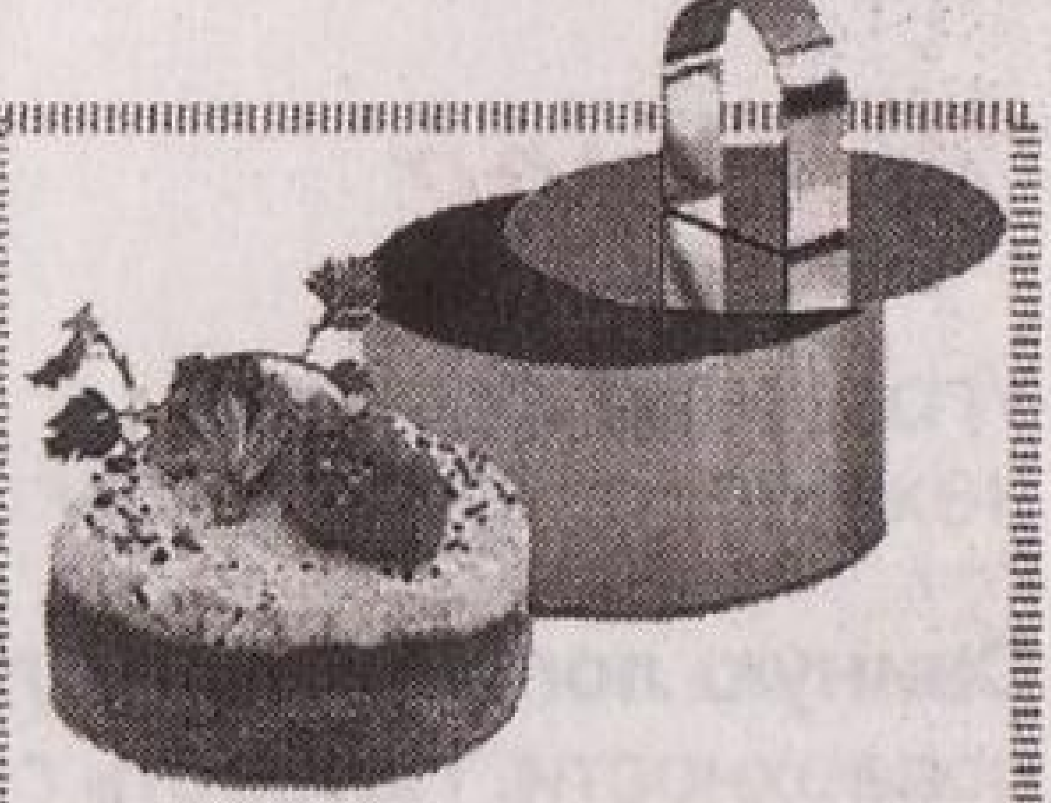
Такой салат эффектно смотрится уложенным с помощью формы-кольца (читайте колонку справа). Ваша Шура

«Ночные» котлетки

Их начинаю готовить вечером, что удобно в преддверии праздника.

Мелкими кубиками нарезаю 2 луковицы и постную свинину с куриным филе (по 300 г; удобнее их подморозить). Добавляю 3 ст.л. с верхом майонеза, 3-4 сырых яйца и 2-3 ст.л. крахмала, солю, перчу. Перемешав и накрыв крышкой, оставляю на ночь в холодильнике. Утром, перемешав, столовой ложкой формую лепешки и жарю на растительном масле до золотистой корочки.

Лидия НУШТАЕВА, г. Тольятти



Как в ресторане

Красиво оформить салат помогает специальное кольцо. Его можно купить или смастерить.

- Из **пластиковой бутылки** (для порционной подачи беру литровую, а для всего салата — 5-литровую).
- Из **жестяной банки,** выровняв края молотком.

Таким кольцом вырезаю тесто для пельменей и пирожков, формую котлеты, жарю в нем яйца.

- Из **картона,** закрепив степлером и обернув фольгой.

Можно использовать боковую часть разъемной формы-кольца.

В любом случае изнутри любое кольцо нужно слегка смазать растительным маслом или майонезом, чтобы продукты не прилипали. Утрамбовывать удобно толкушкой.

Игорь КОНЦЕВОЙ, г. Киев

Жаркое

Угощение вкусное, нежное, с пряной ноткой.

Свиную лопатку (2,4 кг) наколоть ножом по всей поверхности. Натереть смесью: **по 2 ст.л. соевого соуса** и **растительного масла, 3 ч.л. соли, по 2 ч.л. молотого черного перца, паприки** и **меда, по 2 ч.л. тимьяна,** молотого **кориандра** и **сухого чеснока.** Уложить мясо в форму, накрыть пленкой, поставить в холодильник на 10-12 часов. Запекать в духовке 2 часа при 180 град., накрыв фольгой или пергаментом (поливать изредка выделившимся соком).

Зоя ЕРОШЕНКО, г. Лесозаводск

Куриные крылышки

Мои родные были в восторге от аромата, вкуса и нежности мяса. Так можно готовить и свинину.

16 куриных крылышек, по 50 мл соков лимона и апельсина, 1 ст.л. соли, 1 ч.л. смеси перцев, 2 ст.л. растительного масла.

Крылышки промыть, срезать крайние фаланги. В глубокой емкости залить их на 4 часа маринадом из соков, масла, соли и смеси перцев, изредка перемешивать (я оставляла на ночь). Запекать 30-45 мин. в духовке при 180 град., уложив на фольгу. Или жарить на сковороде 15-20 мин.

Виктория ШЕВЧУК, г. Кривой Рог

К черту диету!

После стоматолога нужно было с мужем посетить магазин бытовой техники.

Ультракаин взялся на совесть, челюсть справа совсем не чувствовалась. Ходим с супругом по рядам стиральных машин. Я заинтересованно мычу и киваю на понравившиеся модели. Язык не слушается, у отвисшего и онемевшего уголка рта предательски пузырится слюна. Я этого не чувствую, хожу вся из себя увлеченно-деловая. Муж заботливо утирает мне губы.

Слышу за спиной диалог девушек-консультантов:

— Ты видела? Даже на таких женятся!

— Все! К черту диету!

Елена ГАЛИНОВСКАЯ, г. Орша

Жду писем!

Не хватает интересных событий в жизни? А если отметить 28 мая — День брюнеток, а потом 31 мая — Всемирный день блондинок? Кстати, инициаторами второго события выступили американские блондинки-адвокатессы, которых коллеги-мужчины не воспринимали как равных, намекая на низкий уровень интеллекта. Рыжие, не печальтесь! Ваш праздник 6 сентября.

А какие интересные даты вы любите отмечать? Что готовите к столу? Какие конкурсы устраиваете? А подарки разыгрываете? Кстати, подписка на мое издание на 2-е полугодие 2021 г. может стать отличным презентом!

Ваш МИХАЛЫЧ

Все на пикник!

Потеплело, а значит, самое время открывать сезон пикников!

Шампиньоны

Последний раз на костре жарили самостоятельно приготовленные свиные купаты (на них я делала основную ставку) и разогревали сырные лепешки. А еще впервые готовили шампиньоны. И неожиданно... их съели в первую очередь! Ну очень вкусно!

Грибы обмыть, обсушить, крупные разрезать пополам, заправить **майонезом** (по желанию еще и соевым соусом), **посолить** (дать промариноваться хотя бы 30 мин.). Жарить на углях до готовности.

Наталья СМИРНОВА, г. Тейково

«Шиш-таук»

Шашлык с ливанским акцентом. Вкусен завернутым в лепешку с гарниром из лука, петрушки и сумаха с чесночным соусом.

1 кг куриного филе, 200 г йогурта (жирного кефира), 6 зубчиков чеснока, 4 ст.л. оливкового масла, 2 ст.л. винного уксуса, по 2 ч.л. томатной пасты и лимонного сока, по 1 ч.л. сумаха и паприки, по щепотке молотых гвоздики и кардамона, черный перец, соль — по вкусу.

Филе нарезать крупными кубиками, переложить в маринад (растертый в ступке чеснок смешать с остальными ингредиентами). Перемешать, оставить на 2 часа. Нанизать мясо на шампуры или шпажки. Быстро обжарить на прямом огне, затем довести до готовности над углями (не пересушить!).

Василий ЩЕЛКО, г. Слуцк



«Кусь-кусь»

Так внук раньше называл крупу кускус (внешне похожа на дробленый рис, а на деле — манка из твердых сортов пшеницы). Впервые познакомились с ней в походе, когда в ночи вместо ужина на костре оставалось лишь кипятить воду на горелке. Все были бы рады и просто чаю, но у проводника с собой оказался пакет кускуса. Он его залил кипятком на 10 мин., посолил — и вкусная каша была готова.

Я потом по акции прикупил несколько упаковок. Удобно брать с собой на работу. Дома засыпаю в термос 3-5 ст.л. кускуса, солю, перчу, кладу кусочек сливочного масла и немного кетчупа. А за 10 мин. до обеда вливаю кипяток (2:3) и, закрыв крышкой, даю набухнуть.

Ваш МИХАЛЫЧ

РЕВОЛЮЦИЯ 2021: СУПЕРБЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ, 100% МОНОПРОДУКТ

+1 ВОДОРОСЛЬ, СЖИГАЕТ ЖИР



Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)

Мария решила рассказать свою историю для всех женщин, которым никогда не удавалось похудеть или которые всегда набирали потерянный вес. Теперь Вы можете обрести надежду, потому что история этой 38-летней женщины и матери двух девочек, кажется, увенчалась успехом.

То, что получилось у Марии, получится и у Вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

Мария Николаенко.

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, крема, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес! А некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не рискую ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала пастилки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать как, обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 пастилки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу – все, как обычно. Но я начала «таять» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил. Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.



Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случалось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

Вопрос: *Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?*

Ответ: *Spirulina способна предотвратить осаждение жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.*

Вопрос: *Как это работает?*

Ответ: *Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.*

Вопрос: *Каков точный состав данного продукта?*

Ответ: *Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие, и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!*

Это революционное средство дает вам гарантию, что Вы получите ваш идеальный вес и фигуру и вернете интерес к жизни!

Закажите по телефону:
8 (495) 781-42-14
по обычным тарифам
или 8 (800) 250-77-69
Звонок бесплатный
Отправьте СМС*с заказом на номер:
+7 (925) 007-30-03
Заказ по СМС и электронной почте:
rusbetaprotect@gmail.com
просим присылать в следующем формате: *кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.*
Заказ онлайн на сайте:
www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №121 ООО «МЕД КОМПЛЕКС»



☐ **Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанный ниже.**

☐ *Пастилки Spirulina, программа на 20 дней (2 упаковки).*
Цена: 1999 руб.
Код продукта: 218 28 098.

☐ *Пастилки Spirulina, программа на 10 дней (1 упаковка).*
Цена: 1299 руб.
Код продукта: 218 28 097.

+ почтовые расходы

Ф.________________
И.________________
О.________________
Индекс____________
Область___________
Район_____________
Город/село________
____
Ул._______________
Дом__________кв.____
Моб. тел.___________

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», 123557, Москва, Большой Тишинский пер. д. 43 цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения.



БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

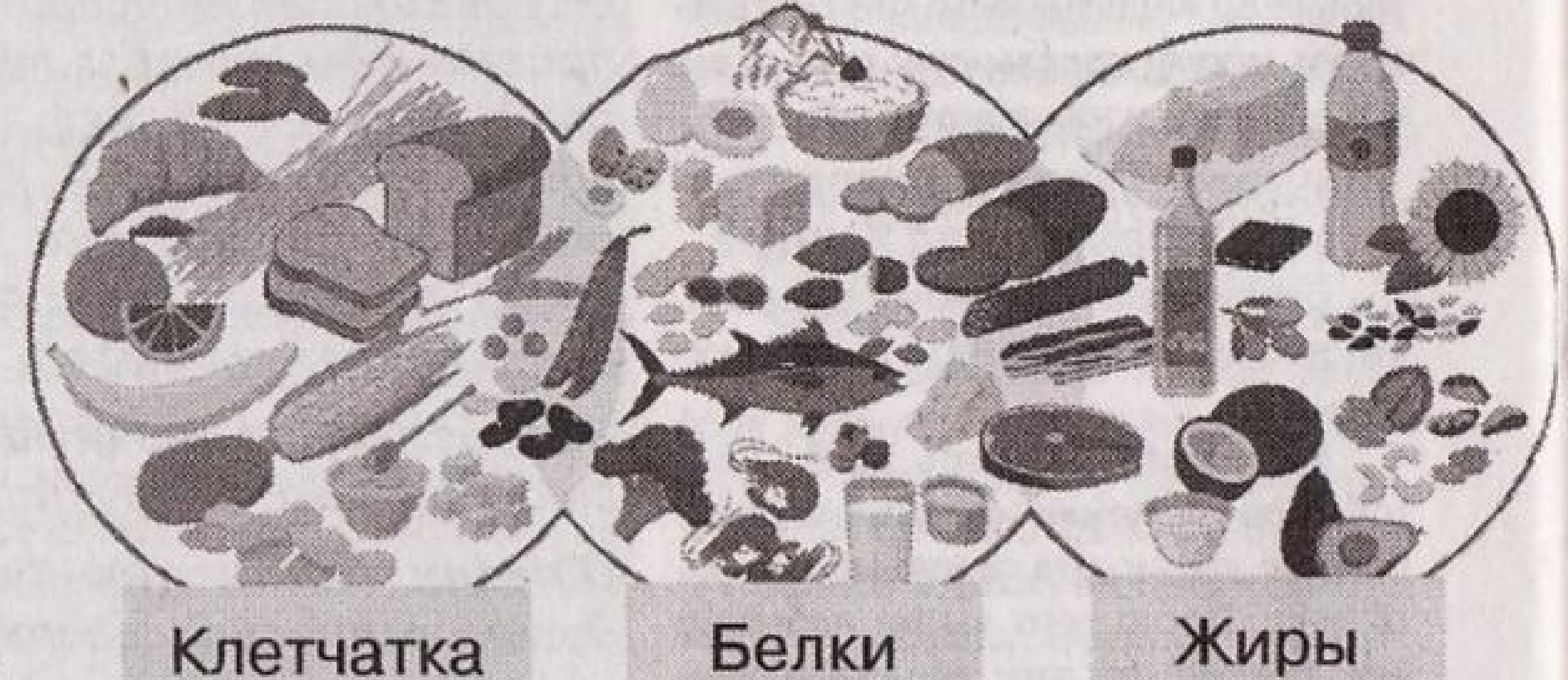
Фастфуд, полуфабрикаты, быстрая доставка... Здоровый человек чаще всего невнимателен к тому, что ест. А заболев, спешит в аптеку за дорогими препаратами, забывая о таком надежном и эффективном средстве, как здоровая еда. Можно ли правильно питаться в современном мире с его бешеным ритмом? Поговорим об этом с диетологом Евгенией НИКИТСКОЙ из Красноярска.

Здоровое питание в современном мире: миф или реальность?

Правильное питание, сбалансированное, рациональное — это все синонимы. На мой взгляд, лучше звучит «здоровое питание». В этом случае понятен посыл, что это рацион, который имеет прямое отношение к здоровью человека, его физическому и ментальному состоянию. Включает в себя сбалансированные белки, жиры, углеводы, микронутриенты, витамины, макро- и микроэлементы, пищевые волокна и др.

Лучше всего мы это можем отследить, готовя дома. Понятный и полезный состав блюд + приготовлено по своему вкусу. А еще и экономно! Гораздо дешевле купить кусочек мяса (птицы, рыбы), чем полуфабрикаты и колбасы. Да и питание «в общаке» значительно экономит средства, чем если покупать все в магазине. Но такой подход потребует времени и усилий.

По-моему, здоровье того стоит!



Универсальный конструктор

Для каждого из трех основных приемов пищи подойдет универсальный конструктор: **40% клетчатки + 30% белков + 30% жиров.** Такая математика актуальна как для взрослых, так и для детей.

Клетчатка. Корнеплоды, листовые овощи и зелень. Свежие, на гриле, запеченные, ферментированные (квашеная капуста, соленья, мочение, кимчи) — это основа нашего рациона, источник витаминов, минералов, клетчатки.

Людям с высокой физической активностью (спортсмены) можно добавлять в рацион, преимущественно в обед, сложные гарниры из цельнозерновых круп.

Белки. Необходимы для построения и восстановления организма, придают чувство сытости. Но помните о щадящих способах кулинарной обработки: варка, тушение, запекание! Говядина, свинина, баранина, курица, индейка, яйца, кролик, рыба, сыр, творог.

Жиры. Полезны для общего здоровья организма, поддержания сердечно-сосудистой системы, красивого внешнего вида.

Растительные жиры: семена, орехи, нерафинированные растительные масла холодного отжима. Животные жиры: сало, бекон, жиры, потребляемые с белками. Молочные жиры: сыр, сливки, сливочное масло.

Правильный перекус

Питание здорового взрослого человека в перекусах не нуждается, достаточно завтрака, обеда и ужина.

Но если голод дает о себе знать, перекусите на выбор фруктом, ягодами, свежими или запеченными овощами, йогуртом, кефиром либо орехами.

Можно перекусить и небольшим количеством сухофруктов, но помните, что в них много сахаров.

Сытный вариант — бутерброд из зернового хлеба с отварным или запеченным мясом (курицей), творожная запеканка либо сырники.

Ланч-бокс для школьника

- **Бутерброд.** Цельнозерновой хлеб + сливочное масло + на выбор твердый сыр или адыгейский, вареное либо запеченное мясо (рыба) + сырые овощи по сезону (огурец, помидор, салат). И никаких магазинных колбас!



- **Фрукты и ягоды.** Сложите в ланч-бокс дольки яблока и груши (сбрызнуть лимонным соком), апельсина и киви, бананы, виноград, другие ягоды.
- **Овощи.** Бруски моркови и огурца, черри, черешки сельдерея.
- **Орехи и сухофрукты.** Приготовьте ребенку красивый, яркий микс из них. Но немного и не каждый день.
- **Вода.** Если в классе не предусмотрен кулер с питьевой водой.
- **Выпечка.** В идеале — домашняя и без дрожжей. Если ребенок склонен к лишнему весу, сдобой не злоупотребляйте!
- **Сладкое.** Ребенок все равно в коллективе что-то найдет, как бы вы его ни ограничивали. Да и зачем? Детям полезны быстрые углеводы в небольшом количестве. Поэтому можете положить 2 конфеты или мармеладки, кусочек халвы либо черного шоколада.

Вместе веселее и вкуснее!
Оформите подписку на второе полугодие!

Приятные новости для моих любимых читателей! С 7 по 17 июня, в период Всероссийской декады подписки, подписаться на второе полугодие на «Кухоньку Михалыча» можно дешевле на 5%! Поспешите на почту!



Подписка — это ваша благодарность нашему коллективу за работу. Нам важно знать, что «КМ» любят и с нетерпением ждут каждый свежий номер. Это вдохновляет и окрыляет на новые подвиги, а издание от этого только выигрывает — становится интереснее и полезнее.

Во втором полугодии 2021 года вас ждут:

ТЕМЫ НОМЕРОВ
«Сладкий перец на ура» (июль), **«Баклажанов не желаете?»** (август), **«Вот так чудо-кабачок!»** (сентябрь), **«Капустные разносолы»** (октябрь), **«Сало: тот еще деликатес!»** (ноябрь), **«Встречаем Новый год»** (декабрь).

ЛУЧШИЕ В МИРЕ ЗАКАТКИ

Во втором полугодии вернутся страницы с рецептами лучших закаток. Будет столько интересного и вкусного! Кетчуп с яблоками, баклажаны по-корейски, икра из перцев и баклажанов, лук в бальзамическом маринаде, клубничная пастила, желе из малины с чабрецом, вишни в шоколаде, сливовое варенье с грецкими орехами. И это только малая часть заготовочной коллекции!

РУБРИКА «СЪЕДОБНЫЕ ПОДАРКИ»

Ароматизированный уксус, мед с орехами, набор для глинтвейна, банановый ликер, конфеты ручной работы.

Подписные индексы «Кухоньки Михалыча»:
П1199 («Почта России»)
60085 («Почта Крыма»)

ПОДПИСАТЬСЯ НА «КУХОНЬКУ МИХАЛЫЧА» МОЖНО И НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ TOLOKA24.RU — И ВАС ЖДЕТ ПРИЯТНАЯ СКИДКА 15%!

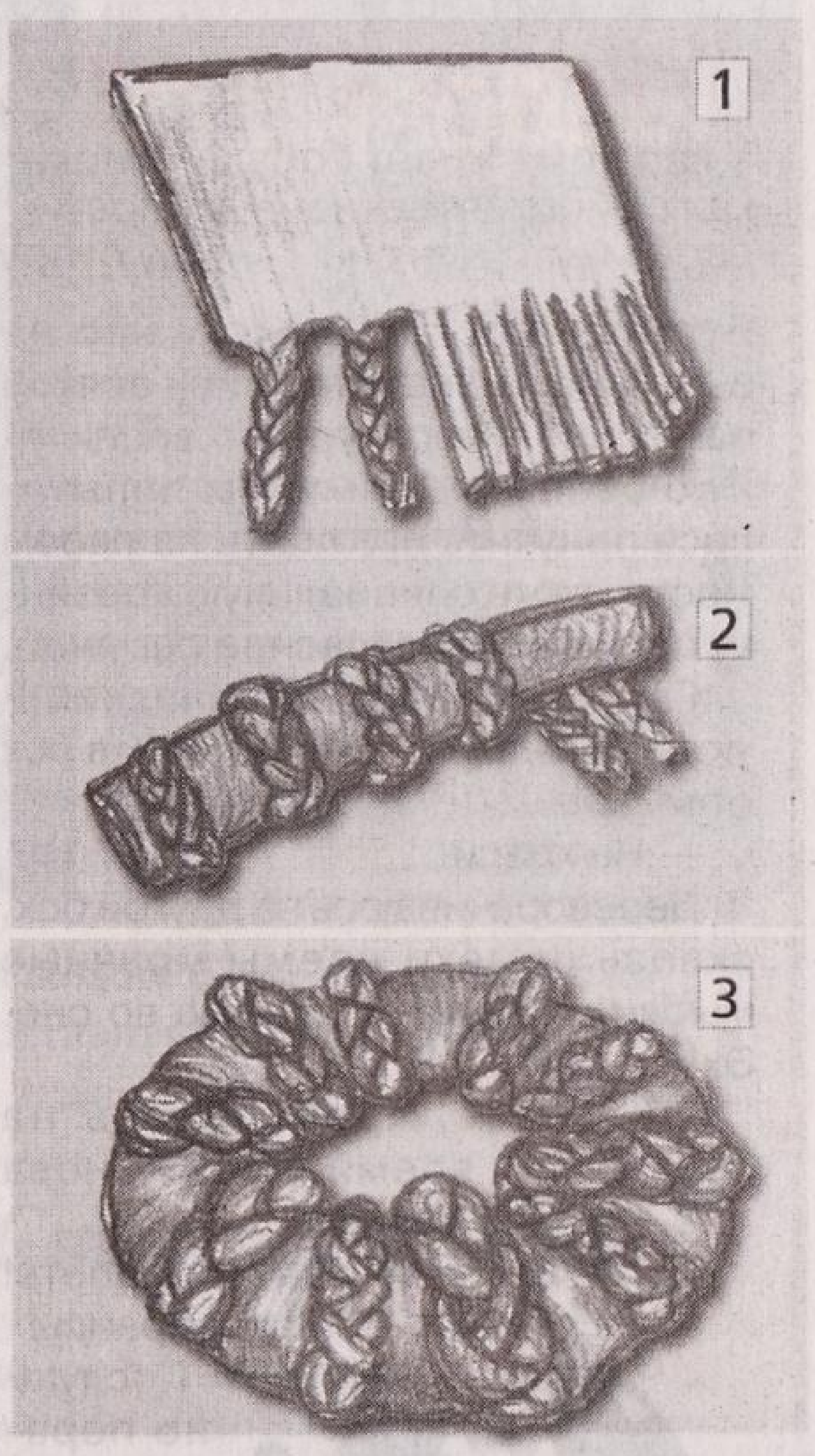
Такая изящная сдоба — достойное украшение любого праздничного стола. Или подарок дорогому человеку.

«Венок с косичками»

3,5 ст. муки, 1/4 ст. растительного масла, яйцо, 4 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. сухих дрожжей, 0,5 ч.л. соли.

Растворить в 250 мл теплой воды дрожжи, сахар и соль. Постепенно всыпать просеянную муку, перемешать. Добавить растительное масло. Вымешивать, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Накрыв полотенцем, поставить в теплое место.

Обмять тесто, дать подойти, снова обмять. Раскатать в прямоугольный пласт толщиной 0,8-1 см. С одного края разложить **начинку*,** а с другого сделать надрезы (толщиной 0,5-0,8 см) почти до половины. Часть с начинкой скрутить рулетом к центру. Из «лапши» сплести косички, обернуть вокруг рулета. Концы соединить в кольцо. Переложить на противень поверх пергамента, смазать взбитым яйцом. Выпекать в разогретой до 180 град. духовке 35 мин. (проверить лучиной). Дать остыть под полотенцем.



* Начинка на выбор



Дмитрий БАБИЧ, пекарь, г. Киев. Рис. Ирины ПЕРМИНОВОЙ

Будем вместе вкусно готовить!

Хватит храпеть!

У нас дома живет собака «марки» такса. В период становления как самостоятельной «личности» Рекс сам определил свое место для сна — нашу супружескую постель.

Бурного восторга это у нас не вызывало, и, начитавшись всякой полезной литературы по воспитанию собак, мы с мужем попытались приучить его спать на своем месте, даже специальную корзинку прикупили с атласной периной.

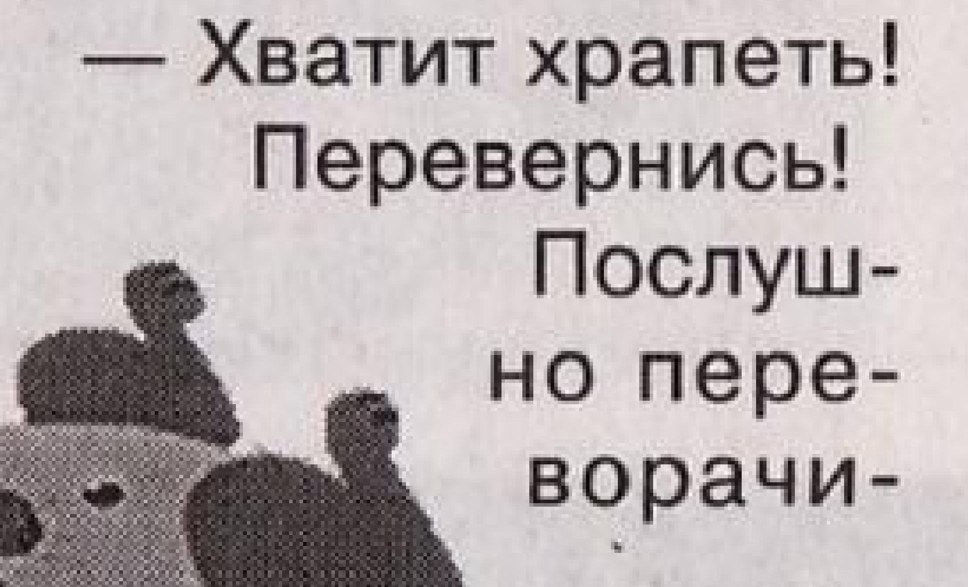
Глубокая ночь. Сон сладкий и уютный. Вдруг резкий толчок в бок от мужа:

— Не храпи!

Переворачиваюсь на другой бок, сквозь помехи дремы мрачные мысли: «Значит, я храплю во сне. Эх!»

Провалилась на время в сон. Снова толчок:

— Хватит храпеть! Перевернись!



Послушно переворачиваюсь. В голове: «Ну ничего себе, неужели возрастные изменения? Вот и старость незаметно подкралась... А может, это у мужа слуховые галлюцинации, что храплю? А я храплю? Да, я храплю. Сама слышу. И вот опять. И вот, и вот...»

Стоп! Я же уже не сплю! Значит, это благоверный храпит! Рефлекторно толкаю его в бок:

— Сам хорош храпеть!

Отрываю голову от подушки и вижу укоризненные глаза мужа. Храп не исчезает...

Между нами, благополучно пробравшись под одеялом, спит Рекс. Лежит на спине, голова на подушке и запрокинута набок, на «морде лица» блаженная улыбка. И храп. Короткий на вдохе и длинный на выдохе. Вылитый человеческий.

Что-то слабы мы пока в педагогике...

Анна МАКЕЙ,
г. Минск

Обратитесь в «Стол заказов»!

Пропустили дату выхода интересного выпуска? Что делать? Специально для таких случаев мы оставляем на складе лучшие и самые востребованные спецвыпуски и брошюры. Вы можете заказать их у нас с доставкой на дом:

❖**«САЛАТЫ: КУЛИНАРНЫЕ ХИТЫ»** от «Самобранки»

❖**«СТРАНА ДЕСЕРТОВ»** от «Самобранки»

❖**«САД БЕЗ ОШИБОК: СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ»** от «Усадьбы»

❖**«ВЫСОКИЕ ГРЯДКИ И ИХ ПОДРУЖКИ»** от «Усадьбы»

82 руб.

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **82 руб.** (стоимость 1 экз.) на адрес: ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Р/с 40702810059020005842, Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск. К/с 30101810000000000632, ИНН 6730043329, КПП 673001001, БИК 046614632.
На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» **обязательно укажите название выбранного журнала, а также полные домашний адрес и Ф. И. О.**
Телефон для справок: **8-4812-64-75-65; +7-915-644-43-91**

Пирог с ягодами

Клубнику (землянику садовую) можно заменить летом абрикосами или персиками, а зимой — консервированными ананасами.

400 г клубники, 3 яйца, 180 г сахара, 150 г муки, 150 мл 33%-ных сливок, 30 г молотого миндаля, 1 ч.л. крахмала.

Форму (d 23-25 см) хорошо смазать размягченным **сливочным маслом** и посыпать **сахаром.** Клубнику промыть, обсушить, нарезать пластинами толщиной 3 мм. Уложить в форму так, чтобы на дно легли самые красивые ягоды, а второй и третий слои — любые. Посыпать через сито крахмалом.

Взбить яйца с сахаром до пиков. Всыпать просеянную муку и миндаль, перемешать. Добавить хорошо взбитые сливки, залить ягоды. Выпекать 45 мин. при 180 град. Готовый пирог оставить в духовке на 5-10 мин. Перевернуть на тарелку.

Ваш МИХАЛЫЧ

Для начисления гонорара

Присылая рецепт или совет в редакцию, обязательно укажите в письме все данные для получения гонорара после публикации:

- фамилия, имя, отчество (полностью);
- почтовый адрес с индексом, номер телефона;
- серия и номер паспорта, кем и когда выдан;
- номер свидетельства государственного пенсионного страхования;
- идентификационный номер налогоплательщика (ИНН);
- дата рождения.

А еще расскажите, какой рецепт (совет, история) вам понравился и почему (обязательно укажите, в каком номере он был опубликован). О чем бы вам хотелось прочитать на страницах издания?

«КУХОНЬКА МИХАЛЫЧА» 16+
№ 5 (189), 4 мая 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-25517 от 01.09.2006 выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Главный редактор: ЯЛОВА М.В.
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; e-mail: ru@toloka.com, km@toloka.com
Подписные индексы: П1199 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России», **60085** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока» Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена
Подписано в печать 23.04.2021 г. в 12:00
Тираж 32 000 экз. Зак. № 01579 отпечатан в типографии ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07.
E-mail: reklama_ru@toloka.com

Фото: shutterstock.com, dreamstime.com, Нейман Михаил
Издается с сентября 2006 года
Выходит один раз в месяц
Следующий номер выйдет **8 июня 2021 года**